خالىد ئېرتوغرۇل

من كێم؟


من کێم؟





ناوی کتێب: من کێم؟

نووسینی: خالید ئێرتوغروڵ

وەرگێڕانی: لانە مەحموود

بەراوردکردنەوەی بە دەقە تورکیەکە: دۆستی عوسمان

پێداچوونەوەی: بەفراو جەمال

نۆرەی چاپ: یەکەم — ٢٠١٥

لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان ژمارە (١٦٠٤)ی ساڵی ٢٠١٤ی پێدراوە

ناوەندی ڕاگەیاندنی ئارا

بنکەی سەرەکی بڵاوکردنەوەی بەرهەمەکانی ناوەندی ڕاگەیاندنی ئارا: سلێمانی / شەقامی پیرەمێرد

07703587100 - 07501069589 www.aramediacenter.com | info@aramediacenter.com

Scanned by CamScanner

پێشەکی

"کەس نەماوە بپرسێت: مرۆڤ چییە؟
من مێروویەکی کەساسی هیچم؟
یاخود هاوێنەیەکم لە دڵۆپێك خوێندا؟
یا ڕازێنەرەوەی بوون و گەردوونم؟"

نەجیب فازڵ کساکورێک

بەدرێژایی مێژوو، بیرمەند و زاناکان هەزاران جار، بگرە سەدان هەزار جار لە خۆیان پرسیوە: "من کێم؟".

باشە ئەمە مایەی گاڵتەجاڕی نییە! کەس هەیە لەخۆی بپرسێت: "من کێم؟".

بەڵام ئایا مرۆڤ چەندێك خۆی دەناسێت؟

ئەو مرۆڤەی بە پەنهانەکانی دونیا شارەزایە و، لە زانستی و تەکنەلۆجیادا هەنگاوی زۆری ناوە و، تا بۆشاییەکانی ئاسمان ملی رێی گرتووە؛ تا چەند ئاگاداری دونیای خۆیەتی؟

یان ئەو کەسەی ئارەزووی بەدەستهێنانی سەرکەوتن و دەستکەوتەکانە، لە ئاسینی خۆیدا چەندێك دەستکەوتی هەبووە؟

مرۆڤ کە هەمیشە بە وردودرشتی دەورووبەرەکەیەوە سەرقاڵە، چەندێك گرنگیی بە وردەکارییەکانی خۆی داوە؟

لەمەش گاڵتەجاڕانەتر ئەوەیە: مرۆڤ بەدووی هەموو نەزانراوێکدا رابکات، بەڵام نەزانراوەکانی خودی خۆی لەبیر چووبێت.

ئەو مرۆڤەی ژیانی بۆ گەڕان بە نێو ئاسمانەکان و چوونە نێو قوڵایی زەریاکاندا تەرخان کردووە، چەندێك ئامادەیە ژیانی لەپێناو قوڵایی ناخی و ئاسینی دونیای خۆیدا بەخت بکات؟

بە واتایەکی دیکە، مرۆڤ کە بەدووی ئامانجی مەزنەوەیە و چەندین نهێنی و نەدۆزراوەی دۆزیوەتەوە، چەندێك لە بەهاکانی خۆی و هێز و نەزانراوەکانی بوونی ئاگادارە؟

ئەگەر سەرلەبەیانیی ڕۆژێك لە خەو ڕابوویتایە و، خۆت لە جیهانێکی سەرسوڕهێنەردا ببینیایەتەوە و، لە گۆشەیەکی ئەم گەردوونەدا لەگەڵ چەندین بوونەوەری سەیردا ڕووبەڕوو

بوویووینایەوە، دەتتوانی وەك ئەوەی هیچ ڕووی نەدابێت درێژە بە ژیانت بدەیت؟!

بەڵێ، ئێمەی مرۆڤ هەر لە یەکەم ساتی چاوهەڵهێنانمانەوە خۆمان لە جیهانێکی پڕ لە نهێنیدا دیتەوە کە هیچ پێی ئاشنا نەبووین. جیهانێك، کە هەر گۆشەیەکی لەوی تری سەمەرەترە و، لە جیهانی خەونەکان دەچێت.

لەم گەردوونەدا هیچ هەسارەیەك وەك (زەوی) نییە هێندە بەجوانی و ڕازاوەیی خۆری تێدا هەڵبێت و ئاوا ببێت، هیچ جێیەکی دیکە نییە لە هەر چرکەیەکدا دەیان هەزار تەن ئاو بەرز ببێتەوە بۆ ئاسمان و لە جێیەکی دیکەدا داباریتەوە و، ئاسمانەکەی پڕ لە بوونەوەری قەشەنگ و نازدار و، سەر زەمینی بە تارای گوڵ و گوڵزاری دڵڕفێن ئارایشت درابێت و، ئاسمانی بە ئەستێرەکان ڕووناك کرابێتەوە.

تافگە و چیا و دەشت و بیابان و دەریا و سەهۆڵبەندانەکان لێرە هەن، بۆن و دەنگەکان لێرە هەن، جیهانە جیاوازەکان لێرەن.. چواردەورمان ملیۆنان بوونەوەری لێیە.

ساڵێك لە ساڵان، ڕۆژێك لە ڕۆژان بێ ویستی خۆمان هاتین یاخود هێنراینە ئەم دونیایە و، لەناکاو لێرە چاومان هەڵهێنا.

دەبێت دواتریش لەکاتێکی دیکەی نەخوازراودا ئەم جیهانی سەرسوڕهێنەرە جێ بهێڵینەوە.

ئێمە کە بەدەیان جار بۆ پەی بردن بە نهێنییەکانی دونیا وتومان: "ئەمانە چین؟ چۆن دروست بوون؟ بۆچی دەژین؟"، ئاخۆ چەند جار لە خۆمان ڕاماوین و وتوومانە: "من کێم؟ بۆچی هەم؟ لە کوێوە هاتووم؟ بۆ کوێ دەڕۆم؟ هۆی بوونم چییە؟"؟

باشە پێویست نییە مرۆڤ سەرەتا لە خۆی بکۆڵێتەوە و بەدووی وەڵامە نەزانراوەکانی خوودی خۆیدا بگەڕێت؟ ئەی ئەمە یەکەم مەرجی مرۆڤبوونی نییە؟

بەڵێ، ئەوەی سەرەتا بە گاڵتەمان دەزانی هەر ئەمە بوو.

لە ئەنجامی ڕامانی مرۆڤ لە خوودی خۆی و ماهییەت و پەنهانەکانی بوونی؛ چەندین ڕا و بۆچوون هاتوونەتە کایەوە.

هەندێك لەم بۆچوونانە دەڵێن: "مرۆڤ بوونەوەرێکی ئابوورییە"، هەندێکی دیکە دەڵێن: "تەنێکی ماددییە و، لە ڕێکەوتێکەوە دروست بووە"، هەندێکی دیکەش دەڵێن: "مرۆڤ لە مەیموونەوە سەرچاوەی گرتووە"، هەندێکیش تەنها بۆ ئەوەی قسەیان لەناو قساندا بێت وتوویانە: "مرۆڤ هیچە".

بەڵام ئایینە ئاسمانییەکان و بەتایبەتیش ئایینی پیرۆزی ئیسلام مرۆڤ بە باشترین بوونەوەر و جێنشینی سەر زەوی ناوزەد دەکەن، هەروەك لە سوورەتی (البقرة)دا باس کراوە.[1]

مرۆڤ بۆ ئەوەی بگاتە بڕیارێك سەبارەت بە بوون و ماهییەتی خۆی، دەبێت وەڵامی ئەم پرسیارانە بدۆزێتەوە:

١- بۆچی دروست کراوم؟

٢- بۆچی دەژیم؟

٣- بوونم ڕەنگدانەوەی هونەر و پلانێکی تۆکمەیە، یاخود بوونەوەرێکی هەروا سادە و بەڕێکەوت دروست بووم؟

٤- هیچ ئامانجێکم هەیە لە بوون و ژیانم؟ یاخود بە بێرێکی هەرەمەکی و بێ پلانییەوە دەژیم؟

٥- بابەگەورەم حەزرەتی (ئادەم)ە (سەلامی خوای لێ بێت)، یاخود مەیموونە؟!

٦- لە دوای ئەم ژیانە ڕازاوەیەوە لێپرسینەوەم لەگەڵ دەکرێت، یاخود لەناو گۆڕدا دەڕزێم و لەبیر دەکرێم؟

١- ﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَن يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾ البقرة: ٣٠

٧- ئەو وتە و قسانەی دەبنە پێوەر بۆ ماهییەتی مرۆڤ ئاوەڕێکی قورئـان و فـەرموودەکانی پێغەمبـەرن (د.خ)، یـاخود بیروڕاکـانی ماددەگەر و بێ باوەڕەکانە؟

٨- گەر بمانەوێت بەختەوەر و ئاسوودە بژین، ئەوا دەبێت ئەمانە لەبیرخۆمان بەرینەوە، یاخود پەی بە نهێنیی وەڵامی ئـەم پرسیارانە بەرین؟

٩- بڕوا نـەبوون بـە خـودا و پەیامـەکانی و دواڕۆژ و لێپرسینەوە، ڕێگرن لە مردن، یاخود چوونە بەهەشت؟

بۆ ئەوەی مرۆڤ لە دوودڵی و نائارامی ڕزگاری ببێـت و، لـە خۆی و ئەصڵ و بنچینەی بوونی خۆی بگات، پێویستە وەڵامی پرسیاری لـەم جۆرە بزانێت و لێیان تێبگات.

کەسێك خۆی نەناسێت و لـە بـوونی شـارەزا نـەبێت، ئیـدی چۆن کامەرانی و شادمانی ڕووی تێ دەکات؟

کەوابوو ئەی ئەوانەی حـەز دەکـەن بـزانن کـێن، فـەرموون خۆتـان بناسن.. هیوادارم سوودمەند بن..

خالید ئێرتوغڕوڵ

(ئاب)ی ٢٠٠١

ئەی مرۆڤ!
هەرگیز سەرنجی جەستەی خۆتت داوە؟

"ئەی ئەو بوونەوەرەی کە ناوت مرۆڤە و
بەهای مرۆڤایەتیت پێ بەخشراوە،
بۆ ساتێك لە خۆت ڕابمێنە!"

بەدیعوززەمان (سەعیدی نوورسی)

مرۆڤ وەك نایابترین شاکاری هونەری و ناوازەترین پەرتووك بەدیهێنراوە، هەر بۆیە گرنگترین ئەرکیشی خۆخوێندنەوە و خودناسینییەتی.

کەواتە با هەوڵ بدەین جیهانی جەستەمان بخوێنینەوە و بە خۆمان ئاشنا بین.

جەستەی مرۆڤ پێکهاتەیەکی ناوازە و نایاب و سەرسوڕهێنەر
هەیە. ئەندامە دەرەکی و ناوەکییەکانی جەستە لەسەر سیستێم
سازدراون کە لەسەر یەکترپاراستن و تەبایی و تەواوکاری کاری یەکی
بەندن، واتە ئەندامەکانی جەستە بەگوێرەی ڕژێمێك ڕێکخراون ک
زۆرترین سوود بە مرۆڤەکە بگەیەنن و، سەراپای پێکهێنەرەکانی ب
ڕێکخراوترین و دانایانەترین شێوە یەکخراون.

گەر هەل ئەوەمان بۆ بڕەخسایە گەشتێك بە نێو جیهانی
سەرسوڕهێنەری جەستەدا بکەین، دیمەنی هێندە ناوازە و قەشەنگ و
پەندئامێزمان دەهاتە پێش چاو، کە لە ئاستیدا دۆش دابمێنین و
سەرکۆنەی خۆمان بکەین و بڵێین: "بۆچی ئێمە لەم وردەکارییانەی
جەستە بێ ئاگا بووین!".

هەرچەندە گەشتێکی لەو جۆرە مەحاڵە، بەڵام دەتوانین لە ڕێگەی
لێکچواندنەوە لە نزیکەوە بە جیهانی پەنهانی جەستە زیاتر ئاشنا
ببین.

با لە نموونەی پەروەرشیارێکەوە هەنگاو هەڵبهێنین کە جەستەی
مرۆڤی بە ژیانی شارێك چواندووە، تاوەکو هەوڵ بدەین لە نزیکەوە
زیاتر بە موعجیزەی (مرۆڤ) ئاشنا ببین:

جەستەی مرۆڤ هاوشێوەی شارێکی نایابە، کە لە ملیۆنان ماڵ
پێکهاتووە. گەردە ئەتۆمەکان کارگوزارەکانی ئەم شارەن و، بێ

پشوودان خانوو و شەقام و گەڕەك و كارگەكانی ئەم شارە بونیاد دەنێن.

كۆمەڵە فەرمانبەرێك بەرپرسن لە گەڕان بە نێو شارەكەدا بەمەبەستی چاودێری كردن و گەیاندنی بەشە خۆراكی پێویست بۆ ماڵەكان و، پاشان كۆكردنەوەی پاشەڕۆ و پاشماوەی زیادەیان.

هەر ماڵێكی ئەم شارە ژیانی تێدا دەگوزەرێت، پاش ماوەیەك لە چالاكی لەناو دەچێت و ماڵێكی نوێ لە جێگەكەیدا پێك دەهێنرێتەوە، لە هەر ساتێكدا لەناو شارەكەدا بە هەزاران خانوو دەرووخێندرێن و بە هەزاران خانووی دیكە بونیاد دەنرێنەوە.

بەڵام لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا تەنانەت نارێكییەكی بچووك لە شارەكەدا بەدی ناكرێت.

لەپێناو بەردەوامیدان بە ژیانی شارەكە و چالاكییەكانی نێو ماڵەكان، ماددەی خۆراكی لە دەرەوەی شارەكە دێتە ناو شارەكە، پاشان لە دەفرێكدا ئامادە دەكرێت و، لە رێگەی تۆڕێكی رێكخراوەوە بەنێو شارەكەدا دابەش دەكرێت.

پاشان پاشماوەی زیادە و خاشاكی ئەو خۆراكانە بەهۆی دەزگای تایبەتەوە پاكژتنی بۆ دەكرێت و دەردەدرێتە دەرەوە.

لە شارەکەدا ئەمبار و گەنجینە و، دامەزراوەی بیستن و هەوراگر و، کابینەی تەلەفۆن و ڕێکخراوی بەرگری و ئاگادارکردنەوە و، گەرمر و ساردی و، تەنانەت گۆڕستانیش فەرامۆش نەکراوە.

سیستەمێکی پەیوەندیکردنی تۆکمەش لە شارەکەدا دامەزرێنراوە. ئەم دەزگایە ئاگاداری وردترین زانیارییە سەبارەت بە هەر ڕووداوێک کە لە هەر سووچێکی شارەکەدا ڕوو دەدات و، کارمانەوەی پێویستیش لە کاتی گونجاودا دەنوێنێت و، لایەنە پەیوەندیدارەکانی بەخێرایی لە هەر هەڵەیەک ئاگادار دەکاتەوە کە لە هەر ناوچەیەکدا ڕووی دابێت و، زەمینەسازیی پێویست بۆ دۆخەکە دەکات.

شارەکە دەروازەی هاتووچۆ و، دەزگای بۆ بیستن و بینینی دەرەکی هەیە، کە ڕاستەوخۆ بە سیستەمە کۆمپیوتەرییە لێپرسراوەکەوە گرێدراون و زانیاریی بۆ دەگوێزنەوە و، وەک ڕێڕەوێک کاردەکەن بۆ گواستنەوەی زانیاریی پێویست.

لەپێناو پاراستنی شارەکە لەو مەترسییانەی ئەگەری ڕوودانیان هەیە، سەربازگەلێک لە ئامادەباشیدان بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی هەر دوژمنێک کە بە نیازێکی خراپەوە بێتە ناو شارەکەوە و دەستیەجێ لەناوی دەبەن، بەڵام ئەم سەربازانە لەناو شارەکەدا چۆڵەکەیەکیش هەڵناقرێنن.

هەریەك لە كارگوزارەكانی شارەكە تەنها لەو ناوچەیەدا كار دەكات كە بۆی دیاری كراوە و نە بە هەڵە و نە بە ئەنقەست لە ئەركی خۆی دەرناچێت و ناڕەزایی سەبارەت بە ئەركەكانی خۆی دەرنابڕێت.

هەموان ئەركەكانیان بە باشترین شێوە بەجێ دەهێنن، هەر بۆیە شارەكە دووچاری بچووكترین جۆر سەرپێچی و پاشاگەردانی نابێتەوە.

كەواتە دەبێت بەدیهێنەری ڕاستەقینەی ئەم سیستەمە كامڵ و بێ كەموكورتی و ناوازەیەی جەستە بەو هەموو وردەكارییانەیەوە -كە ژیریی مرۆڤ ناتوانێت وەك خۆیان وێنایان بكات- كێ بێت؟

لە ئاست ئەم موعجیزەی جەستەیەدا چ ئەركێك دەكەوێتە سەرشانی مرۆڤ؟

گشت ئەو وردەكارییانەی لە بونیادی ئەم جەستەیەدا ڕەچاوكراون، هاوشان لەگەڵ سەراپای نیعمەتەكانی نێو ئەم بوونەوەرە، بۆ ئاسوودەكردن و خزمەتی ئەم مرۆڤە بەدیهێنراون.

موعجیزەی دڵ

گەر سەرنج لە نیگارە بەناوبانگەکانی جیهان بدەین، لەسەر
هەریەکێکیان واژووی نیگارکێشەکەی بەدی دەکەین، هەروەها
گەر لە تەلارە هونەرییە نایابەکان -بۆ نموونە مزگەوتێك- ڕابمێنین،
ئەوا ئاسەواری کارامەیی و وەستایی تەلارسازەکە دەبینین
مرۆڤیش نایابترین و ناوازەترین بوونەوەری ئەم گەردوونەیە، هەر
بۆیە بێگومان هەڵگری واژووی بەدیهێنەری مەزنیەتی

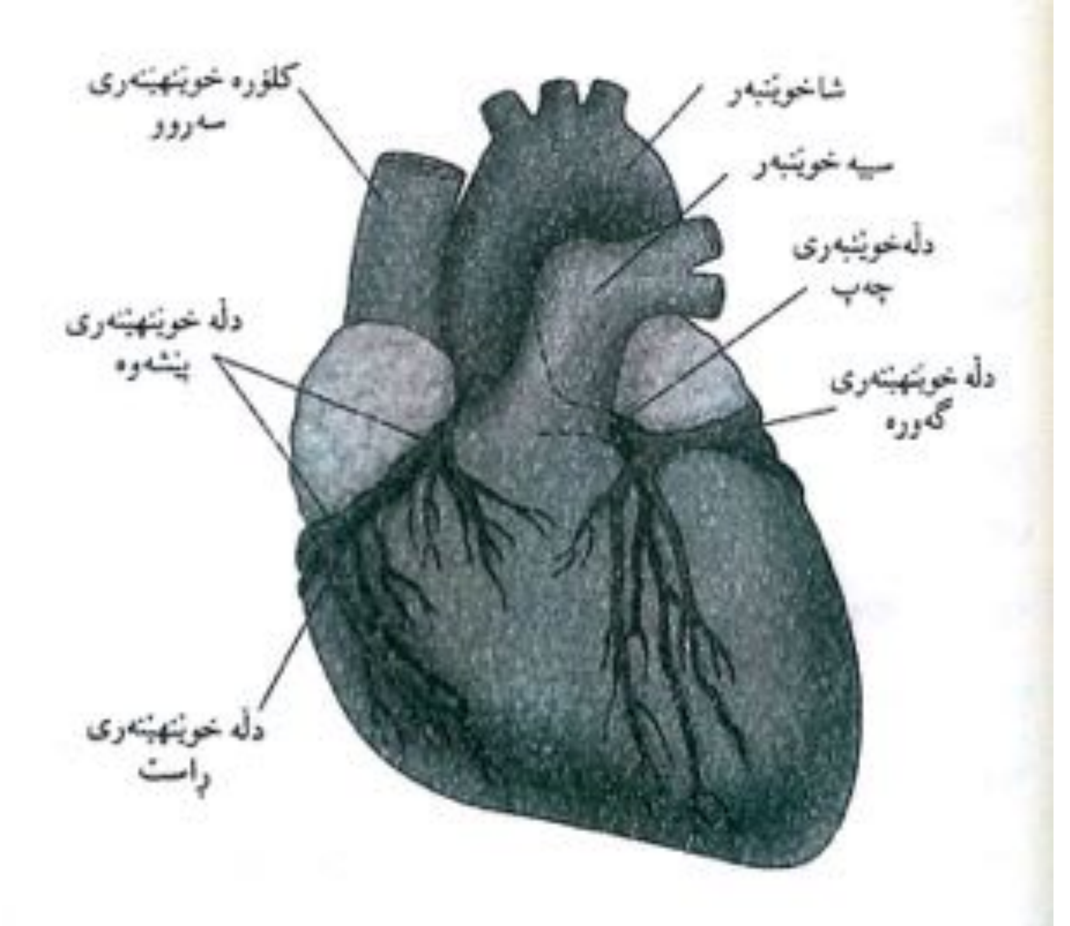
د. هالوک نورباکی

پاش ئەوەی نەشتەرگەرییەکی بچووکی دڵم بۆ ئەنجام درا، بە
موعجیزەی دڵ و ئیمزای پەروەردگار لەم ئەندامەمدا ئاشنا بووم.
لە ئاست ئەم نیعمەتە ئیلاهییەدا سەرسامیی خۆمم بۆ
نەشاردرایەوە و، پرسیم:

١- گەر دڵ لە لێدان و کارکردن بکەوێت، چی ڕوودەدات؟

٢- ئەی ئەگەر هەر لە بنچینەوە مرۆڤ بێ دڵ بووایە، چی ڕووی دەدا؟

پێویستە هەموو مرۆڤێك ئەم دوو پرسیارە لە خۆی بکات، تا کەمێك لە بایەخ و کاریگەریی ئەم ئەندامە تێبگات.



وێنەی توێکاری دڵ

گەر دڵ لە کار بکەوێت، ئەوا جەستەش لە کار دەکەوێت؛ خۆ ئەگەر دڵ هەر بوونی نەبێت ئەوکاتە مرۆڤ ڕووبەڕووی کێشەی دەروونی و گیروگرفتی کۆمەڵایەتی دەبێتەوە.

واتە پەروەردگار دوو جۆر دڵی ئافەراندووە:

یەکێکیان ماددی و، ئەوەی دیکەش مەعنەوییە.

ئایا دەبێت کاردانەوەمان لە ئاست ئەم خەڵاتە مەزنە چۆن بێت؟

بە چ زارێك سوپاسگوزاری بەدیهێنەری ئەم ئەندامە ناوازەیە بین؟

جا بۆ زیاتر پەیبردن بە وردەکارییەکانی دڵ، باشتر وایە سەرەتا وەك ئەندامێکی کارا لە جەستەدا پێی ئاشنا ببین:

دڵ دەکەوێتە لای چەپی سینەی مرۆڤەوە و لە نێوان هەردوو سییەکاندایە و، بە ئەندازەی مشتەکۆڵەیەکە و، کێشی (٢٧٠) گم دەبێت.

بەهای ئەم ئەندامە تەنها وەك پارچە گۆشتێك نییە، چونکە ناوەندی سەرەکیی هەناردەکردنی خوێنە بۆ تەواوی خانەکانی لەش و، بەرپرسە لە دەستەبەرکردنی پێداویستییە خۆراکییەکانیان. هەروەها لەپێناو دابینکردنی ژینگەیەکی سەربەخۆ بۆ ڕاپەڕاندنی ئەرکەکانی، بە دوو پەردەی تەنك ڕووپۆشکراوە کە پێیان دەوترێت (پەردەی دڵ).

لە نێوان ئەم دوو پەردەیەشدا شلەیەك هەیە كە یارمەتیی دڵ دەدات بەئاسانی و بێ ئەوەی بەر ئەندامەكانی دیكە بكەوێت كارەكانی خۆی رابپەڕێنێت. ڕێژەی ئەو شلەیەش كە دەردەدرێت زۆر گرنگە، چونكە دەردانی بڕێكی زیاد لە پێویست دەبێتە مایەی ماندووبوونی ماسولكەكانی دڵ و، بە پێچەوانەشەوە بڕێكی كەمتر لە پێویست دەبێتە كۆسپی ڕێی كاركردنی ئاسایی دڵ.

ئەمە لە كاتێكدا ئەو خانانەی ئەم شلەیە دەردەدەن ژیرییان نییە تا لە وردەكارییەكانی میكانیزمی كاركردنی دڵ تێبگەن و بەگوێرەی ئەوە كار بكەن! بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ئەو كارەی پێیان ڕاسپێردراوە زۆر چاك رایدەپەڕێنن.

دڵ لە دوو بەشی سەرەكی پێكهاتووە: بەشی لای ڕاست كە بریتییە لە هەریەك لە گوێچكەلە و سكۆڵەی ڕاست و، لێپرسراوە لە وەرگرتنی خوێنی ناخاوێن (كەم ئۆكسجین) لە جەستە. بەشی لای چەپیش بەهەمان شێوە لە گوێچكەلە و سكۆڵەی لای چەپ پێكهاتووە و، لێپرسراوە لە هەناردەكردنی خوێنی خاوێن (تێر ئۆكسجین) بۆ خانەكانی دیكەی لەش.

خوێنی كەم ئۆكسجین گازی (دووەم ئۆكسیدی كاربۆن)ی تێدایە و، لە ئەندامەكانی جەستەوە دەگەڕێتەوە بۆ دڵ و، دەچێتە گوێچكەلەی لای ڕاستەوە، هەر كە گوێچكەلەی ڕاستیش پڕ بوو،

زمانەی سیانی لە نێوان گوێچکەلە و سکۆڵەدا دەکرێتەوە و، خوێنەی دەچێتە سکۆڵەی ڕاستەوە، لەوێشەوە بۆ پاڵفتەکردن و خاوێن کردنەوەی ڕەوانەی سییەکان دەکرێت.

(زمانەی سیانیی دڵ) هێندە بەوردی کار دەکات، کە مەحاڵ ئاڕاستەی خوێنەکە پێچەوانە بکاتەوە و وەك دەرگایەکە کە تەنها لەگەڵ هاتنەناوەوەی خوێنەکەدا دەکرێتەوە؛ خۆ ئەگەر ئاڕاستەی گوڕزمی خوێنەکە پێچەوانە بووەوە، ئەوا ئەم زمانەیە بەهۆی پەستانی خوێنەکەوە دادەخرێت. خۆ ئەگەر بڕێکی کەمی خوێنیش بگەڕێتەوە، ئەوا کێشە لە هەناسەدانی کەسەکەدا دروست دەکات.

ئەو خوێنەشی کە لە سییەکاندا خاوێن دەکرێتەوە، دەنێردرێتەوە (گوێچکەلە)ی لای چەپ و لەوێشەوە بۆ (سکۆڵەی) چەپ. پاشان دڵ بەهۆی کرداری گرژبوونەوە پاڵ دەنێت بە خوێنەوە بۆ خوێنبەرەکان و، لە خوێنبەرەکانەوە بە ماوەیەکی زۆر کورت -کە نزیکەی ١٣ چرکەیە- دەگاتە هەموو خانەکانی لەش.

دڵ بەم میکانیزمە و کاتژمێر ئاسا لە خولەکێکدا نزیکەی (٧٠-٨٠) جار و، لە کاتژمێرێکدا نزیکەی (٥٠٠٠) جار و، لە ڕۆژێکدا نزیکەی (١٠٠) هەزار جار لێ دەدات.

کەواتە گەر تێکڕای تەمەنی مرۆڤێک (٦٠ – ٧٠) ساڵ بێت، ئەوا لەو ماوەیەدا (٢٥٠) هەزار تەن خوێن بە دەمارەخانەکانی جەستەیدا گوزەر دەکات.

هەروەک ئاماژەمان پێدا، دڵ بەدرێژایی تەمەنی مرۆڤ وەک کاتژمێرێکی کارا ماندوونەناسانە کار دەکات.

دڵ ئەو پارچە گۆشتەیە کە لە ڕێگەی خوێنەوە ماددە و خۆراک و ئۆکسجین بۆ گشت خانەکانی لەش دابین دەکات. تەنانەت هەناسەدانێکی ئاساییش پەیوەستە بە تەندروست بوونی چالاکییەکانی دڵەوە، بەمەش (دڵ) دەبێتە مایەی زیندوومانەوەی جەستەمان.

دڵ، هەروەک چۆن داینەمۆی زیندوویەتیی جەستەی ماددییە، بە سەرچاوەی هەستە مەعنەوییەکانیش لە قەڵەم دەدرێت.

لەم چەند ساڵەی دواییدا زانایان جەخت لەسەر بوونی سیستمێک دەکەنەوە کە بەرپرسە لە پەخشکردنی هەستە مەعنەوییەکانی وەک خۆشەویستی و، کینە و، ڕق و، ئارامی و، تووڕەبوون؛ چونکە ناتوانین هیچکام لە پێنج هەستەوەرەکە بە سەرچاوەی ئەم هەستانە هەژمار بکەین.

دەتوانین بڵێین هەستەوەرەکان وەرگر و شایەتحاڵی ڕووداوەکانن، بەڵام دڵ بە زمانی هەست لێکدانەوە بۆ ئەم ڕووداوانە دەکات و، وەک

بەرچەکردارێك ئەو هەستانەی لێ بەرهەم دەهێنێت کە ڕۆژانە لای مرۆ
گەلاڵـە دەبـن، چـونکە کارتێکـەرە دەرەکییـەکان دەبنـە مایـەی
بەرهـەمهێنانی کاردانـەوەی جیـاواز لـە دەروونـی مرۆڤـدا،
سەرچاوەیەکن بۆ ئازار و غەم، یان خۆشی و شادی، یان ترس و
دڵەڕاوکێ و ...
پەیوەندییەکی پەی پێنەبراو و سەرسوڕهێنەریش لە نێوان دڵ و
هەستەکاندا هەیە، چونکە خۆشەویستی و لێبووردەیی و باوەڕ و
تەوەکوول بە چەشنی خۆراکی مەعنەویی دڵن، بە پێچەوانەشەوە؛
غەم و پەژارە و، فشاری دەروونـی مایـەی ئـازارن و پشـێوی لە
تەندروستییدا دەنێنەوە.
پزیشکی دەروونناسی بەناوبانگ، پرۆفیسۆر (مەزهەر ئۆزمان)
دەڵێت:
"باوەڕ وەك قەڵغانێکە بۆ پاراستنی دڵ و دەروون".
بەڕاستی بێ ئاگابوون لەو ڕاتەی ئەم ئەندامەی پـێ بەخشیوین و،
گوێ ڕانەدێران بۆ پەیامەکانی و، ڕوانین لەم دیارییە پـڕ بەهایە تەنیا
وەك پارچە گۆشتێکی سادە، هەڵەیەکی زۆر مەترسیدارە !

موعجیزەی چاو

"کەسانی نکوڵیکار لە باوەڕ و لایەنگرانی بیردۆزی (پەرەسەندن)، لە ئاست تەنانەت ئەندامێکی بە قەبارە بچووکی وەك (چاو)دا دۆش داماون.
چاو لە چەشنی دەرئاسایەکی هێندە ورد و ئاڵۆزدا بەدیهێنراوە، کە شایستەی هەڵوێستەلەسەرکردنی هەموو ژیر و خاوەن هۆشێکە.
دەرك نەکردن بەم ناوازەییەی چاو و پشتگوێخستن و نکوڵیکردن لە بەدیهێنەرەکەی، خودی نابینایی و نەفامییە".

دکتۆر و پرۆفیسۆر. جێفری لارسۆن

لەپێناو پەیبردن بە بایەخی وردەکارییەکانی چاودا، پێویست بە ئەنجامدانی لێکۆڵینەوەی دووروودرێژ ناکات؛ هەر ئەوەندە بۆ ساتێك پێڵووی چاوەکانت لێك بنێ و هەر ئەو کاتە لە تاریکاییی نابیناییدا

خۆت دەبینییەوە و، دەستبەجێ لە مەزنی و بایەخی ئەم بەخشش
تێدەگەیت.

لە قوتابخانە یەکێك لە قوتابییەکانم نابینا بوو، لە تەمەنی د
سالانەوە توانای بینینی لەدەست دابوو، هەر کە لە میانەی وان
باس لە چاو، یاخود بابەتێکی پەیوەندیدار بە بینینەوە بکرایە، هۆن
هۆن ئەسرین لە چاوەکانییەوە دەبارین و، هەمیشە دەیوت: "من
دەزانم چاو چ نیعمەتێکی بێ وێنەیە".

بەڵێ، ئەو چاوانەی وەك پەنجەرەیەکی ناخن بۆ ڕوانین لەم
جیهانە، لە شوێنێکی زۆر گونجاودان و، بە باشترین شێوە لە
کارتێکەری دەرەکی پارێزراون.

قەبارەی هەر یەك لە چاوەکان بە ئەندازەی گوێزێکە و، دەکەونە
ناو ئێسکێکی شێوە قووپاوەوە بە قووڵایی (٤-٥) سم، لە نێو
چەورییە شانەیەکدا و بە پەردەیەك دەورەدراون کە جووڵەیەکی
ئاسانیان بۆ مسۆگەر دەکات.

پێڵووەکانیش ڕووی پێشەوەی چاو دەپارێزن و، ماوە بۆ ماوە
کرداری (تروکاندن) ئەنجام دەدەن. ئەم کردارەش بێ ئاگالێبوونی
مرۆڤ و بە فەرمانی مێشك ڕوو دەدات.

شایانی باسە مرۆڤ لە خولەکێکدا (٣٠) جار چاوەکانی
دەتروکێنێت، ئەمەش چاو لە تەنە دەرەکییەکان دەپارێزێت.

چاو لەم کردارەدا پێویستی بە شلەیەکی تایبەتە کە بە (فرمێسک) ناسراوە و، لە فرمێسکە ڕژێنەکانەوە دەردەدرێت، تا شێداری بکات.

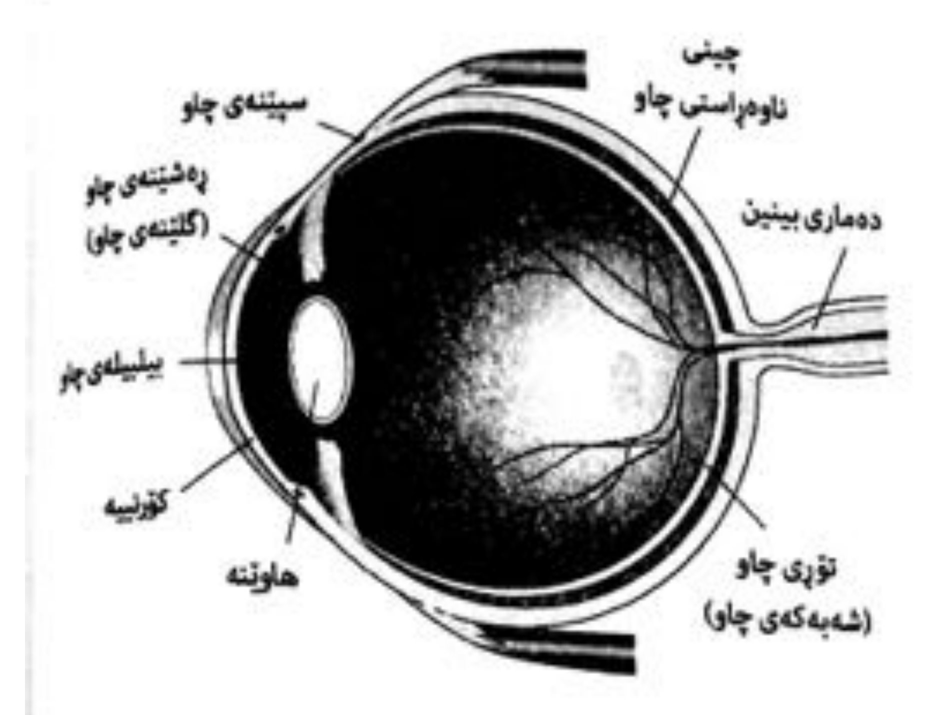
بەو پێیەی چاو بەردەوام بەرکەوتەی ڕاستەوخۆی لەگەڵ هەوای ژینگەی دەوروبەردا هەیە، بۆیە ماددەیەکی تایبەت بە ناوی (ئەنزیمی لایسۆزایم) (Lysozyme) لەناو فرمێسکدا هەیە، کە ئەرکی پاراستنی چاوە لە نەخۆشییەکان.

لە هەموو (٢٤) کاتژمێرێکدا (٣٠) دڵۆپ فرمێسک دەردەدرێت، ڕشتنی زیاد لەو ڕێژەیە چاو دەخاتە دۆخێکی هەمیشە تەڕەوە، چونکە فرمێسکە جۆگەکان توانای کۆنترۆلکردنی ئەو بڕەیان نامێنێت.

بەپێچەوانەشەوە، گەر کەمتر بێت، (کۆرنییەی چاو) وشک دەبێتەوە و جووڵەی پێڵووی چاو سەخت دەبێت و، کرداری پاکژکردنەوەی چاو ڕوو نادات و، سەرەنجام ئەم ئەندامە دووچاری چەندین نەخۆشی دەبێتەوە.

هەروەها لەپێناو ڕاگرتنی جووڵەی پێڵوی چاو و، ڕێگرتن لە بەهەڵمبوونی فرمێسک ئەم شلەیە ماددەیەکی سابوونیی تێدایە کە کۆرنییەی چاویش دەپارێزێت.

هەرلەبەر ئەوە، مرۆڤ سەرەڕای ئەو ئاستە زانستیيە پێشکەوتووەی لەم سەردەمەدا پێی گەیشتووە، لە ئاست دروست کردنی تەنها دڵۆپێك فرمێسکدا دەستەوەستانە.



وێنەی توێکاری چاو

کۆی چاو لە سێ چین پێکهاتووە، چینی یەکەم لە ڕووی دەرەوە پێی دەوترێت سپێنەی چاو و، بەشی پێشەوە و ناوەڕاستیشی پێی دەوترێت کۆرنییەی چاو.

کاتێک تیشکی ڕووناکی بەسەر تەنێکدا پەخش دەبێت، لە تەنەکەوە دەشکێتەوە سەر ئەم بەشەی چاو و، لەوێوە دەگوێزرێتەوە بۆ بەشەکانی دیکەی ناوەوە.

دوای چینی یەکەم، چینی دووەم دێت کە پێی دەوترێت (چینی ناوەڕاست)ی چاو و، لە دەماری خوێن پێکهاتووە، کە مایەی دەستەبەرکردنی ماددەی خۆراکیی چاوە و، ئەو بەشە

ڕەنگاوڕەنگەشی کە بە دەوری بیلبیلەی چاودایە و پێی دەوترێت (ڕەنگینەی چاو) لەم چینەدایە. لە پشت ڕەنگینەشەوە هاوێنەی چاو هەیە.

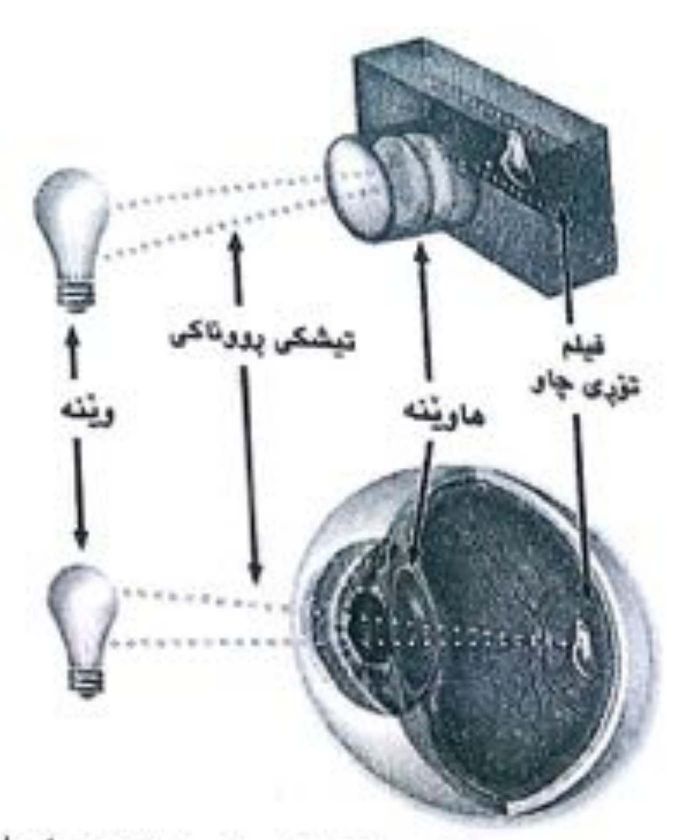
چینی سێیەمیش پێی دەوترێت تۆڕی چاو، ئەم بەشە لە دوو چین پێک دێت؛ چینی سەرەوەی لەو خانە ڕەنگینانە پێک دێت کە ناو چاو دەکەن بە شتنگە، ئەو خانانەش کە هەستیارن بەرانبەر تیشکی ڕووناکی، دەکەونە چینی ژێرەوەی ئەم بەشەوە، واتە (تۆڕی چاو).

خانە هەستیارەکان دوو جۆرن، جۆرێکیان هەستیارن بەرانبەر بینینی ڕووناکی لە ڕۆشنیدا و جۆرەکەی دیکەیان لێپرسراون بەرانبەر بینین لە ڕووناکیی کزدا.

مرۆڤ بەهۆی ئەم خانە هەستیارانەوە دەتوانێت ڕەنگە جیاجیاکانی شەبەنگی تیشکی خۆر ببینێت و لە یەکیان جیا بکاتەوە.

بەشی ناو چاو لە پشت کۆڕنییەی چاوەوە شلەیەکی لینجی تێدایە، ئەم شلەیە هەمیشە لە نوێبوونەوەدایە و سەرچاوەیەکە بۆ ڕاگرتنی شێوەی گۆی چاو.





وێنەی شکاندنەوەی تیشکەکان کاتێك بەناو هاوێنەی چاودا تێدەپەڕن و دەکەونە سەر تۆڕی چاو.
بەراوردێك لەنێوان کامێرا و چاوی مرۆڤدا؛ تۆڕی چاو بەرامبەری فیلمی کامێرا و هاوێنەی چاو بەرامبەر هاوێنەی کامێرا (لێنز) و، ڕەنگێنەش بەرامبەر (دیافراگم) دێت.

کرداری بینین چۆن ڕوو دەدات؟

چاو هەر حەوت ڕەنگەکەی شەبەنگی تیشکی خۆر بە هەمان لەرەلەر وەردەگرێت و، دواتر جیاکارییان بۆ دەکات و، لەرەلەری هەریەکەیان بەجیا بۆ مێشك دەنێرێت. ئەگەر هەر گرفتێك بێتە پێی

ئەو شەپۆلانەی ڕەوانەی مێشک دەکرێن، ئەوا ناتوانین ڕەنگەکان جیا بکەینەوە و هەموو شتەکان بە ڕەش و سپی دەبینین.

شێوازی کارکردنی چاو بە شێوازی کارکردنی کامێرایەکی وێنەگرتن دەچوێنرێت لە لایەن ماددەگەرەکانەوە، بۆیە پێویستە لێرەدا بە تێڕوانینێکی زانستییانە لە کاری ئەم ئەندامە ورد ببینەوە.

بۆ بینینی هەر تەنێک، پێویستە تیشکی ڕووناکی لە تەنەکەوە بشکێنەوە سەر کۆرنییەی چاو، پاشان تیشکەکان لە بیلبیلە و هاوێنەکانەوە دەشکێنەوە و، بە ناو شلەی چاودا درێژە بە ڕێگەکەیان دەدەن، تا دەگەنە بەشی پشتەوەی چاو و ئەویش لەو خانانەی تۆڕی چاو پێکهاتووە کە بەرانبەر تیشکی ڕووناکی هەستیارن و، پێیان دەوترێت (زەردەپەڵەی تۆڕی چاو)، ئەمەش خاڵی ناوەندی چاو پێک دەهێنێت.

گەر وێنەکە پێش ئەوەی بگاتە ئەم زەردەپەڵانە دروست بوو و نەکەوتە سەر تۆڕی چاو، ئەوا کەسەکە ناتوانێت تەنە دوورەکان ببینێت، بەم کەسە دەوترێت (کورت بین، یا نزیک بین)، واتە مەودای بینینی کورتە.

ئەگەر وێنەکە لە دوای ئەم خانانەوە دروست بوو، ئەوا کەسەکە تەنە دوورەکان بە باشی دەبینێت، بەڵام ناتوانێت تەنە نزیکەکان ببینێت و بە کەسەکە دەوترێت (درێژ بین، دوور بین).

لەبەرئەوەی تیشکی ڕووناکی کاتێک لە تەنەکەوە دەکەوێتە سەر
کۆرنییەی چاو، دەشکێتەوە، پاشان دەچێتە نێو چاو، هەر بۆیە
وێنەیەکی پێچەوانەی تەنەکە لە چاودا دروست دەبێت.

ئەم وێنە پێچەوانەیە، یاخود هەڵاوگێڕە، کاتێک بە هەستە
دەمارەکاندا دەگوێزرێتەوە بۆ مێشک ڕاست دەبێتەوە و، سەرەنجام
وێنەیەکی دروست لە مێشکماندا دەنەخشێت.

دەزانیت کە تیشکی ڕووناکی حەوت ڕەنگی هەیە، هەر حەوت
ڕەنگەکە کە دەکەونە سەر تۆڕی چاو هاوتای یەک لە ڕێگەی هەستە
دەمارەکانەوە ڕەوانەی مێشک دەکرێن.

بۆ نموونە لە کاتی گواستنەوەی وێنەی تەنێک لە دووریی یەک
مەترەوە بۆ تۆڕی چاو، تیشک و ڕەنگی ئەو تەنە بە ڕێژەیەکی
دیاریکراو دەکەونە سەر هەر خانەیەکی تۆڕەکە.

جا پێویستە کە خانەکان وەک یەک و بە تەبایی و هەماهەنگی کار
بکەن بۆ دروستکردنی وێنەیەکی دروست.

پێویستە هەموو خانەکان لە کردە فیزیاییەکانی گواستنەوەی ئەو
وێنەیەدا بەشدار بن، چونکە چاو وەک کامێرایەک نییە کە تەنها یەک
فیلمی تێدا بێت، بەڵکو هەزاران خانەی تێدایە و پێویستە سیستەمێکی
کۆمپیوتەرئاسا هەبێت بۆ ڕێکخستنی خانەکان وەک یەک، تا
تەواوکاری کاری یەکدی بن.

لە میانەی ئەم کردارانەدا کە ئێمە بە شێوەیەکی سادە و ساکار ئاماژەمان پێدا، پاسای زۆر ورد و ئاوازە پەیڕەو دەکرێن.

لەڕاستیدا شێوازی گەیشتنی وێنەی تەنەکان بە چاو خۆی لەخۆیدا مایەی سەرسوڕمانە.

ئەو چینانەی چاو کە تیشکیان پێدا تێپەڕ دەبێت و، پاشان دەبنە هۆی دروستکردنی وێنـای شـتەکانی دەوروبـەر لـە مێشـکدا و، هـەموو پێکهاتەکانی چاو، جێگەی سەرنج و تێڕامانن.

چۆن و بۆچی خانەکانی چاو توانای بینینیان پێبەخشراوە؟

لە کاتێکدا هەموو خانەکانی جەستە لـە ئـەنجامی دابـەش بـوون و زیاد بوونی تەنها یەك خانەوە سەرچاوەیان گرتووە، بەڵام خانەی هەر ئەندامێك بەگوێرەی ئەرکی ئەندامەکە ڕۆڵ دەبینێت.

کێ وایکـرد خانـەکانی چـاو ئـەرکیان بیـنین و، خانـەکانی گـوێش ئەرکیان بیستن بێت؟

لە کاتێکدا هـەموویان تـەنها یـەك سەرچـاوەیان هەیـە، چۆن بـەم شێوە بەڕێسایە ئەرکی جیاواز لە یەکتر ڕادەپەڕێنن؟

بۆچـی خانـەکانی دیکـەی جەسـتە تایبەتمەنـدیی بینینیـان پـێ نەبەخشـراوە و، تـەنها خانـەکانی چـاو بـەم خاسـییەتە تایبەتمەنـد کراون؟!

ئایا دەگونجێت ئەم هەموو کارە پڕ ڕێسایانە ڕێکەوت بن، ل
کاتێکدا ڕێکەوت خۆی بێ یاسا و ڕێسایە؟!
کەواتە ئەندامێکی بە بایەخ و ناوازەی وەک چاو، هەرگیز بێ ئامانج
و بێهوودە بەدینەهێنراوە.
چاو وەک پەنجەرەیەک بۆ ڕوانین لە قەشەنگی و جوانیی
لەژمارەنەهاتووەکانی گەردوون، بۆ ناخی مرۆڤ فەراهەم هێنراوە.
لەڕاستیدا دڵی مرۆڤ حەز بە سوپاسگوزاری دەکات کاتێک
ئاسەواری نایاب و ناوازەی کردگاری مەزن بەدیدەکات.
لەبەر گرنگی و پێگەی ئەرکی چاو، هاوکات لەگەڵ پێکهات
هەستیارەکەی ئەم ئەندامە، سیستمێکی توندوتۆڵ بۆ پارێزگاری
کردنی ڕەخسێنراوە.

پێکهێنەرەکانی ئەم سیستمە پارێزەرەش بریتیین لە:

- (برۆکان)، کە دەکەونە سەرووی چاو، ئەرکیان پاراستنی چاوە لە ئارەقی نێو چاوان، هەروەها ڕێگرن لەوەی تیشکی زیانبەخش ئازاری چاو بدات.
- (پێڵووەکانی چاو)، کە بە سەربەخۆیی و بەدەر لە ویستی مرۆڤ کار دەکەن، لەگەڵ برژانگەکاندا چاو لە تۆز و گەردە زیانبەخشەکانی ناو هەوا دەپارێزن.

چاو دەتوانێت بە ئاڕاستەی ڕاست و چەپ و سەر و خواردا جووڵە بکات، چونکە لە ناوچەیەکی چاڵ یا قوپاودایە و، شەش جووت ماسوولکەشی پێوە لکاوە بۆ بەجێهێنانی ئەم ئەرکە.

ناڕێکوپێکی لە جووڵەی ئەم ماسوولکانەدا دەبێتە هۆی (خێلی) و چەندین ناتەواویی تر لە چاودا.

چەورییە ڕژێنەکانی دیوی ناوەوەی پێڵووی چاویش ئەرکیان زیاتر ئاسانکردنی جووڵەی چاو و بە شێداری پاراستنیەتی. فرمێسکە ڕژێنەکانیش بە دەردانی فرمێسک بە بەردەوامی چاو خاوێن دەکەنەوە.

گڵێنەی چاویش بە پەردەیەک داپۆشراوە کە لە زەبری کارتێکەرە دەرەکییەکان دەیپارێزێت.

* بۆچی پێویستە دوو چاو هەبن بۆ ڕوودانی کرداری بینین؟

مرۆڤ بۆئەوەی تەنەکان بە سێ ڕەهەندی ببینێت و هەست بە دوور و نزیکیان بکات، پێویستی بە بوونی دوو چاو هەیە.

بەو پێیەی بۆ پێوانەکردنی ئەندازەی دووریی تەنێك لێمانەوە پێویستمان بە دوو چاوە، کەواتە بۆ پێوانەکردنی ئەندازەی دووریی تەنەکان و بینینیان بە (سێ ڕەهەندی)، پێویستە هەردوو چاو بەیەکەوە لە هەمان کاتدا کار بکەن.

ئەندامێکی بچووکی وەك چاو بە سیستمێکی هێندە ئاڵۆز و مەزن لەم شێوەیە کار دەکات، کە تەواوی ئامێرە دەستکردەکانی مرۆڤ بە بەراوردکردن پێی، زۆر سادە و ساکار دێنە پێشچاو.

چاو ئەو ئەندامە هێندە ناوازەیەیە کە تا ئەم ڕۆژگارەش چەندان نهێنیی پەی پێ نەبراو لە خۆ دەگرێت.

هەموو ئەندامەکانی دیکەی جەستە -لە پێکهاتەکانی خانەیەکەوە تا گەورەترین ئەندام- بێ جیاوازی جیهانێکی قووڵی پڕ لە ڕاستیی گرنگ و سەرسوڕهێنەرن.

جگە لەوەی هەموو شتێك لە گەردووندا ڕەنگدانەوەی کردگارییەتی، هەر دانەیەکیشیان ڕۆڵی گرنگی بۆ بەڕێوەبردنی ژیان هەیە.

هەر وەك ئامازەشمان پێدا، چاو وەك پەنجەرەیەکی ڕۆح و ناخی مرۆڤە کە لێوەی دەڕوانێتە شاکاری ڕازاوە و بێوێنەی گەردوون، بێگومان بەهەماهەنگی لەگەڵ هەستەوەرەکانی دیکەدا.

گشت هەستەوەرەکان بۆ وەرگرتنی زانست و ئاشنابوون بە دونیا و بەدیهێنەری دونیا، ڕۆڵی بەرچاو و گرنگیان هەیە.

هەر کات مرۆڤ هەستەوەرەکانی لە شوێنی خۆیاندا بەکارهێنا و سوودی لێ وەرگرتن و، کاری چاکەی بەهۆیانەوە ئەنجامدا، ئەو کات لەپای ئەو نیعمەتەدا سوپاسگوزار بووە.

لەڕاستیدا ناگونجێت مرۆڤ لە ئاست بەدیهێنەردا سوپاسگوزاری لەیاد بکات و دەرك بە نیعمەتە گرنگەکانی نەکات.

موعجیزەی گوێ

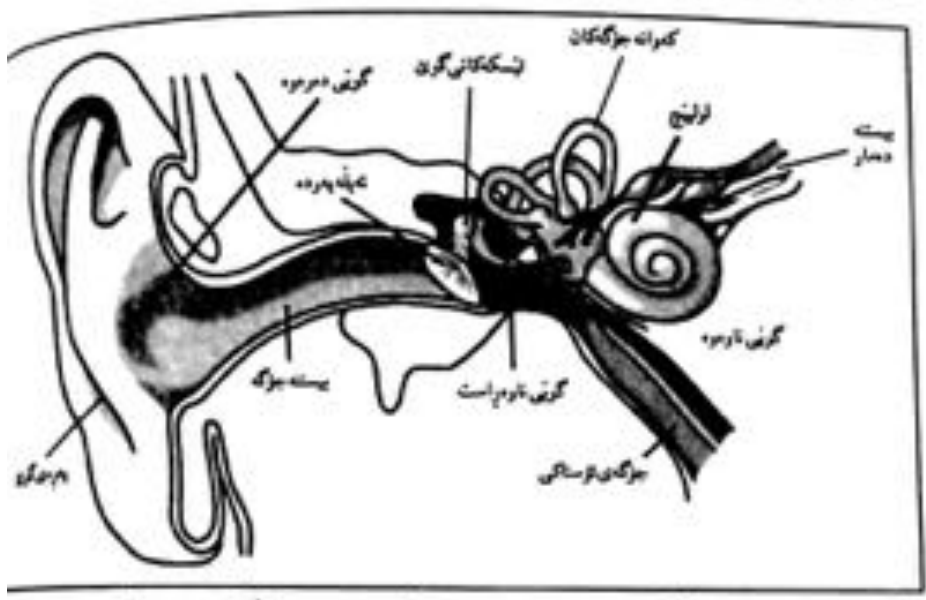
"گوێ، ئەندامێکی ئاوازەی تایبەت بە بیستنە و بە شێوەیەکی هێندە گونجاو لەگەڵ سروشتی جەستەی مرۆڤدا بەدیهێنراوە، کە ناتوانین بیر لە شێوەیەکی لەمە باشتر بکەینەوە. تێرامان لەم ئەندامە، دووبارە وەك هەموو ئەندامەکانی دیکە مرۆڤ تووشی سەرسوڕمان دەکات، چونکە بەڕاستی دەزگایەکی ئاڵۆز و سەرسوڕهێنەری بیستنە".

پرۆفیسۆر. هیلین فیشیر

کاتێك خوێندکار بووم، هاوڕێیەکم پرسیارێکی لە مامۆستای زیندەوەرزانییەکەمان کرد و وتی: "مامۆستا، لە کاتێکدا خودا هەموو ئەندامەکانی جەستەمانی بەشێوەیەکی جوان بەدیهێناوە، کەواتە بۆچی گوێیەکانمانی بە شێوەیەکی ناشیرین دروست کردووە؟".

مامۆستا لە وەڵامدا وتی: "گەر بە چاکی سەرنج لە گوێ و شێوازی کارکردنی بدەیت، ئەوا خۆت وەڵامی پرسیارەکەت دەست دەکەوێت".

کەواتە با ئێستا سەرنج لە گوێ بدەین، تا وەڵامی پرسیار
بزانین و، لە بایەخی ئەم ئەندامە تێبگەین.



بیستنی دەنگەکان و نەبیستنی پەیامەکانی خودا، گەورەترین کەڕییە

گوێ ئەو ئەندامەیە کە ئێمەی بە جیهانی دەنگ ئاشنا کردووە و
هۆکارێکی بیستن و پەیوەندی کردنە بە جیهانی دەرەکییەوە
بەڕاستی سەنگ و بەهای ڕاستەقینەی ئەم ئەندامەش لای نابیستانە
نەبوونی گوێ، واتە نەبوونی لەیەکگەیشتن و توانای
پەیوەندیکردنێکی تەواو و دروست.

گوێکان بەگوێرەی ڕژێم و سیستەمێکی ئاڵۆز و هەستیار
بەدیهێنراون.

گومـان لـەوەدا نییـە کـە هونـەری وەسـتایەکی کـامڵ و بـێ کەموکورتییە.

بەگشـتی گـوێ لـە سـێ بـەش پێکهـاتووە: (گـوێی دەرەوە، ناوەڕاست، ناوەوە).

(پەڕەی گوێ) شەپۆلەکانی دەنگ کۆدەکاتەوە و ڕەوانەی جۆگەی بیستنیان دەکات، کە پێکەوە لەگەڵ پـەردەی گوێدا گوێی دەرەوە پێکدەهێنن.

(ئێسکۆڵەکانی گوێ)ش (گوێی ناوەڕاست) پێکدەهێنن.

(لوولپێچـی گـوێ) و (کەوانـە جۆگـەکان)یش گـوێی نـاوەوە پێکدەهێنن.

شێوەی پەڕەی گـوێ یاریـدەدەرە بـۆ کۆکردنـەوەی شـەپۆلەکانی دەنگ و، ڕەوانەکردنیان بەرەو (جۆگەی بیستن).

کاتێك شـەپۆلە دەنگییـەکان بـەر پـەردەی گـوێ دەکـەون، دەبنـە هۆی لەرینەوەی پەردەکە.

لەپێناو پاراستنی ئەم پەردەیە لە زیانی چاوەڕواننەکراوی شەپۆلە دەنگییەکان، (جۆگـەی ئۆسـتاکی) گـوێی ناوەڕاسـت بـە گـەرووەوە دەبەستێتەوە.

ئـەم جۆگەیـە هاوسـەنگی پەسـتان لـە هـەردوو لای پەردەکـەدا ڕادەگرێت.

لە گوێی ناوەڕاستدا سێ ئێسکۆڵە هەن کە جومگە لە نێوانیان
هەیە. ناوی ئەم ئێسکانە لە شێوەکانیانەوە سەرچاوەی گرتووە:
(ئێسکە چەکوش، ئێسکە دەزگای گوێ، ئێسکە ئاوزەنگی گوێ).
ئێسکە چەکوش لەگەڵ پەڕەی گوێدا بەرکەوتەی هەیە و، کاتێ
شەپۆلەکانی دەنگ کار لەم ئێسکە دەکەن، لەرەلەری دەنگی
دەگوێزرێتەوە بۆ ئێسکە دەزگای گوێ و، لەوێشەوە بۆ ئێسکی
ئاوزەنگی گوێ.

لە گوێی ناوەوەدا لوولپێچی گوێ هەیە کە شێوەی لوولپێچییە و،
شلە ماددەیەکی تێدایە و دەمارەکانی بیستنی پێوە لکاوە.

ئەم دەمارانە ئەو لەرەلەرەی لە ئێسکە ئاوزەنگی گوێوە دێت بۆ
لوولپێچی گوێ دەگوێزنەوە، لەوێشەوە لە لایەن دەمارە خانەی
هەستیارەوە ڕەوانەی مێشک دەکرێت، بەمەش کرداری بیستن ڕوو
دەدات.

گوێی مرۆڤ دەتوانێت دەنگ بە لەرەی (٢٠ — ٢٠,٠٠٠) هێرتز
ببیستێت. واتە هەر دەنگێك لەرەکەی لە (٢٠) هێرتز کەمتر بوو یاخود
لە (٢٠,٠٠٠) هێرتز زیاتر بوو، ئەوا گوێ توانای بیستنی نابێت.

لەڕاستیدا، حیکمەت و داناییەکی بێ پایان لەم سروشتە ئاڵۆزە
وردەکارەی پێکهاتەی مرۆڤدا هەیە.. بۆ نموونە گەر گوێمان
هەستیارتر بووایە، ئەوا جیهانی پڕ لە ژاوەژاو ماندووی دەکردین و

لەوانە بوو تەنانەت گوێمان لە چالاکییە بەردەوامەکانی نێو خانەکانی جەستەمان و هاتووچۆی هەموو زیندەوەرەکانی تریش بێت.

ئەرکێکی دیکەی گوێ؛ ڕاگرتنی هاوسەنگیی لەشە.

پاراستنی هاوسەنگی لە کردارەکانی (ڕێك ڕاگرتنی سەر) و لەسەر پێ وەستان و، دانیشتن و بەڕێدا ڕۆیشتن پەیوەستە بە شێوازی کارکردنی دروستی گوێی ناوەوە.

لە گوێی ناوەوەدا سێ ئەندامی شێوە کەوانەیی هەن، کە شلەی گوێیان تێدایە و، لە نێوانیاندا پەردە بۆشایی هەیە کە دەکرێنەوە بۆ سەر بۆشایی گوێی ناوەوە.

ئەو خانانەی بەرپرسن لە ڕاگرتنی هاوسەنگیی لەش، دەکەونە ئەو پەردە بۆشاییەوە و، لە کاتی جوڵانیاندا هەستە دەمارەکان ئاگادار دەکەنەوە.

هەستە دەمارەکان ئیعاز (دەمارە ڕاگەیاندن) دەنێرن بۆ مێشك و، لە بارودۆخی هاوسەنگیی لەش ئاگاداری دەکەنەوە و، لە بەرانبەردا مێشکیش لەش ئاراستە دەکات بۆ دۆخێك کە هاوسەنگییەکەی بپارێزێت.

هاوسەنگی ڕاگرتن یاسا و هاوکێشەیەکە کە لە سەراپای گەردووندا ڕەچاو دەکرێت.

هەســارەکان و، گەلــە ئەســتێرەکان، هــەموویان لــە ڕاگرتنی هاوسەنگیی گەردووندا گرنگن.

مرۆڤیش بە هەمان شێوە، هــەموو ئەنـدام و شـانە و خانـەکانی بۆ ڕاگیرکردنــی دۆخــی هاوســەنگیی جەســتەی کــار دەکــەن. ئــەم هاوسەنگییە لە ڕێگەی پەرچە کردارەوە ڕاگیر دەکرێت[1].

کەواتــە هــەموو خانــەکانی جەســتە لــە کــاردان بــۆ بنیاتنــانی جەستەیەکی تەندروست و سەلامەت.

جا گوێی ناوەکیش بەشێك لە ڕاگرتنی هاوسەنگیی پێ سپێردراوە. بۆیە دەبینین ئەو کەسانەی هــەوکردنی گوێیــان هەیە هەست بە گێژبوون و نارێکی دەکەن.

دەبینین ئەو کارانەی ڕۆژانە لە جەسـتە و سـەر زەوی و گەردووندا بــەڕێوە دەبــرێن، یاســا و ڕێســایەکی دیــاریکراو پــەیرەو دەکــەن و هەرەمەکی ڕوونادەن.

کاتێك لە هاوتەبایی یاساکانی گەردوون ڕادەمێـنین، ڕاستەوخۆ لە ڕێی ژیرییەوە پەی بە یەکتایی بەدیهێنەرەکەیان دەبەین.

١– بۆ نموونە کاتێك ئاو لە جەستەدا کەم دەبێتەوە، گورچیلەکان کرداری دەردانی میز کەم دەکەنەوە تا ئەو ئاوە بگەڕێتەوە بۆ ناو جەستە و بەکاربهێنرێتەوە. کاتێك پێمان بەر پارچە شوشەیەك بکەوێت، خێرا لەش پەرچەکردارێکی باز هەڵدان دەکات بۆ خۆپاراستن لەو مەترسییە. (وەرگێڕ)

ناسینی ئەو بەدیهێنەرە و سوپاسگوزاربوونی، ئەرکێکی زۆر مەزن و پیرۆزی بەندەیە.

بەو پێیەی مرۆڤ هەمیشە تاسەمەندی بیستنی دەنگ و ئاوازە دڵڕفێنەکانە، هەروەها دەبێت تاسەمەند بێت بۆ گوێ ڕادێران لە پەیامی بەدیهێنەری هەموو ئەو دەنگانە.

پەیامی بەدیهێنەریش لەناو خودی خۆمان و هەموو گەردووندا ڕەنگی داوەتەوە.

موعجیزەی زمان

"(زمان) موعجیزەیەکی دیکەی بەدیهێنەرە بۆ تێگەیشتنیش لەم نیعمەتە وەرن با هەڵوێستەیەك بکەین لە ئاست ڕۆڵی زمان لە ژیانی هەریەکەماندا. ئایا بە نەبوونی زمان، چی لە ژیانداکەم دەبوو؟ کەواتە نیعمەتێکە کە پێویست دەکات سوپاسگوزاری بەدیهێنەرەکەی بین".

پرۆفیسۆر زەکەریا ئاڵنویر

لە گەڕەکەکەماندا مامە پیرەیەك هەبوو، کە بە هۆی نەخۆشییەوە هەستی تامکردنی لەدەست دابوو و، تامی هیچ خواردن و خواردنەوەیەکی نەدەکرد. زۆر جار پێی دەوتم: "ئای کوڕی خۆم! گەر مرۆڤ بەدرێژایی تەمەنی لە کڕنووشا بێت و، سەری ڕێز و شوکر

پەنابەتی بۆ پەروەردگاری نەوی بکات، هێشتا لە ئاست تام و چێژی پاروویەک ناندا سوپاسگوزارییەکی شایستەی پێشکەش نەکردووە".

با ئەم جارە لە گۆشەنیگایەکی دیکەوە سەرنج لە بەهای ئەم نیعمەتە بدەین، تا بزانین مامە پیرە ڕاست دەفەرمووێت یان نا.

ئەو زمانەی کە بە هۆیەوە گوزارشت لە هەستی نارەزایی و، ئاسوودەیی و، خۆشەویستی و، سەرسوڕمان و بیروبۆچوونە تایبەتەکانمان دەکەین و، لە ڕێیەوە بیر و هەستەکانمان بە وشە دەردەبڕین و، بە جیهانی تاموچێژکردنی ئاشنا کردووین، بەرهەمی قودرەت و شاکاری دەستەڵاتی پەروەردگارە.

پێویستە گەر بۆ چەند ساتێکیش بووە سەرنج لە ڕۆڵی زمان بدەین، لە کرداری جوین و تامکردنی خۆراک و، کرداری ئاخاوتن و قسەکردن و، گونجاویی پێکهاتە و شوێنگەی زمان بەگوێرەی ئەرکەکانی..

لەگەڵ ئەوەشدا، لەبیرمان نەچێت: حاڵی کەسێکی بێ زمان (لاڵ) بهێنینە پێش چاومان.

بەو پێیەی (زمان) یەکێکە لە ئەندامە هەرە گرنگ و ناوازەکانی لەشی مرۆڤ، کەواتە با بۆ چەند ساتێک لە بەرانبەریدا هەڵوێستەیەک بکەین و لە میکانیزمی کار و پێکهاتە زانستییەکەی رابمێنین.

(زمان) بەهۆی پێکهاتە ماسوولکەییەکەیەوە ئەندامێکی نەرم و، بە ئاسانی دەبزوێت.

لەناو (گۆپکەکانی) سەر ڕووەکەیدا (چەژە گۆپکەکان) هەن، کە کۆتایی دەمارە چێژوەرگرەکانیان تێدایە.

بۆئەوەی مرۆڤ بتوانێت تاموچێژی جیاوازی خۆراکە هەمە چەشنەکان بکات پێویستە لیکە ماددە لە دەمدا بڕژێنرێت بەسەر خۆراکەکاندا، کە ئەمەش ئەرکی (لیکە ڕژێنەکان)ە.

شایانی باسە گەر ماددەیەك لە لایەن لیکەوە نەتوێنرێتەوە مرۆڤ ناتوانێت تامی بکات.

ئێمە لە ڕێگەی (چەژە گۆپکەکان)ی زمانەوە تامی ئەو خۆراکە دەکەین کە لە لایەن (لیکە ڕژێنەکان)ەوە نەرم و شێدار دەکرێتەوە.

پاشان زمان دەبزوێت و، یاریدەی ددانەکان دەکات لە کرداری جویندا، کە کرداری جوین تەواو بوو زمان پاڵ بە خۆراکەکەوە دەنێت بەرەو گەروو و لەوێشەوە بەرەو گەدە.

ماددە خۆراکییەکان بەگوێرەی تامەکانیان دابەش دەکرێن بۆ چوار پۆلەوە: (تاڵ، شیرین، سوێر، ترش).

لەڕاستیدا توانای جیاکردنەوەی تاموچێژی هەزاران جۆر خۆراك و ناسینەوەی هەر یەکێکیان لە لایەن زمانەوە، ئەنجامی پلان و پرۆگرامێکی وردی بەدیهێنەرەکەیەتی.

هەستی (بینین) و (بۆنکردن)یش بەشێوەیەکی سەرنجڕاکێش هەستیاریی زمان بۆ تامکردن و، ئارەزووی خواردن زیاتر دەکەن.

هەر ئەم ئارەزووەش کرداری خواردنی خۆراکی کردووەتە پرۆسەیەکی خۆش و چێژبەخش.



چی بەکەسێك دەوترێت کە پێکهاتە و ڕێکوپێکی و دەم و ددان و لێو و چەناگە ببینێت و لەگونجان و ناوازەییان تێ نەگات

ئێمە لە ڕێگەی زمانەوە ئاشنا دەبین بەو خۆراك و بەخششانەی لەم دونیایەدا بۆمان ڕازێنراونەتەوە. کەواتە ئەم زمانە وەك هۆ و

پێناوێکە لە ڕێیەوە پەی بە دەستەڵاتی بێ سنوور و ڕۆزیی بێشوماری پەروەردگار دەبەین.

لەم بارەدا پێویستە بڵێین: "خودایە! سوپاس و ستایش هەر شایەنی تۆیە، بەڕاستی پەروەردگارێکی بێهاوتا و مەزنیت".

هەر لە ڕێگەی زمانەوەیە کە دەروازەی نزا و پاڕانەوە بەردەوام بە ڕووماندا واڵایە.

(زمانی سوپاسگوزار) خاوەنەکەی بەرەو پایەبەرزەکانی گەنجینەی ڕەحمەت بەرز دەکاتەوە، بەڵام (زمانی ناسوپاسگوزار) تەنها وەک دەرگاوانی کارگەی گەدە ڕۆڵ دەبینێت.

ناسینی بەدیهێنەر گرنگترین ڕێیە بۆ خۆشویستنی، خۆشویستنیش گرنگترین هۆکاری سوپاسکردنی خاوەن بەخشش و ڕەحمەت و ڕۆزیی نەبڕاوەیە، مرۆڤ بەمە هەردوو جیهانی مسۆگەر دەکات، چونکە ئەرکی ئێمەی مرۆڤ لەبەرامبەر بەدیهێنەرماندا خۆشویستن و ناسینییەتی، پاشان ناساندنییەتی بە کەسانی تر، تا ئەوانیش خۆشیان بوێت.

ئەوەشی لەمە بێ ئاگایە، هەردوو جیهانی گرفتاری دەرد و چەرمەسەری دەکات.

موعجیزەی لووت

"با بۆ ساتێك بیر بکەینەوە.
وێنای جیهانێك بکەکە تێیدا بۆنی خۆش بوونی
نەبوایە. ئەوکات ژیان دۆخێکی دیکەی دەبوو و،
ئەم چێژەی ئێستای نەدەبوو.
خودای ئافەرێنەری ئەم بوونەوەرە، گشت شتێکی
بە پێوانەیەکی ورد و درشت داڕشتووە."

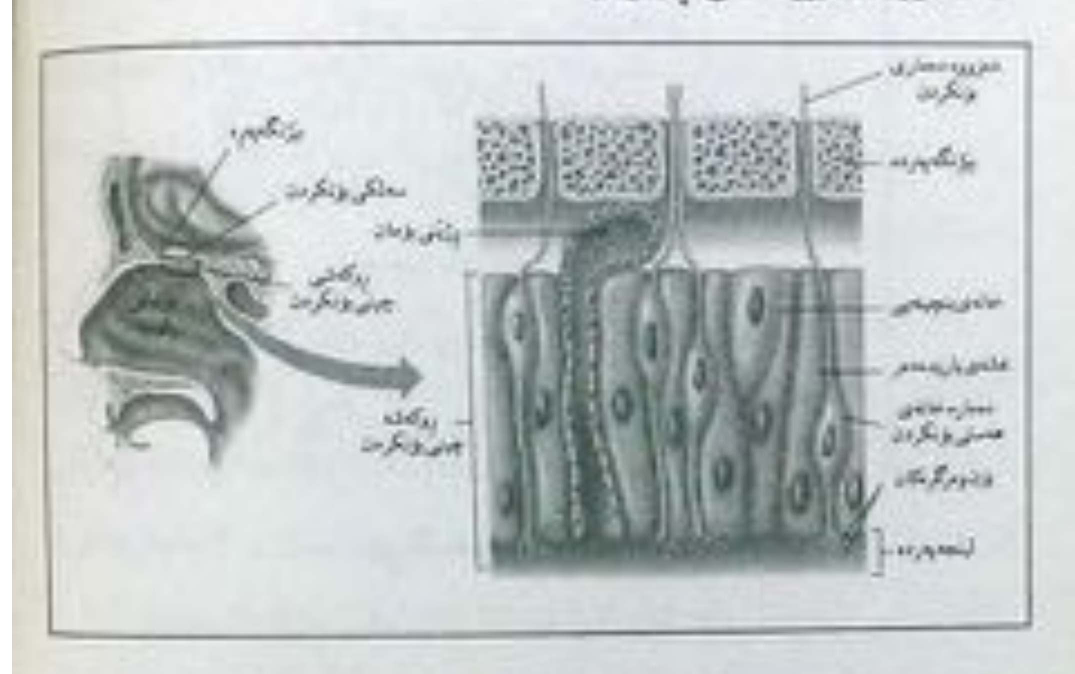
پرۆفیسۆر. مایکل لیۆن

مرۆڤ نرخی شتەکانی لە کاتی لەدەستدانیاندا لا ئاشکرا دەبێت و، دەشێت بەر لە لەدەستدانیان دەرك بە گرنگییەکەیان نەکات و سەرنجیان نەدات.

بەها و گرنگیی ئەرکی (لووت)مان وەك هەستەوەرێك، لە کاتی ئاساغی و هەلامەتدا بۆ ئاشکرا دەبێت.

بوونی ئەم ئەندامە مەرجە بۆ زیندوومانەوەی جەستە و، تەنها هەستەوەرێك نییە بۆ بۆنكردن.

لووت لە شوێنێكی جەستەدا بەدیهێنراوە كە گونجاو بێت بۆ ڕاپەڕاندنی ئەركەكانی و لە هەر مرۆڤێكدا شێوەیەكی تایبەتی هەیە، وەك ئەوەی پەروەردگار بیەوێت سەرنجی مرۆڤەكان بۆلای ڕابكێشێت تا لە وردەكارییەكانی ڕابمێنن.



پێكهاتەی ئەم ئەندامە ئێسك و كڕكڕاگەیە و، كونە لووتەكانیش وەك دەرگایەكن بۆ چوونە ژوورەوە و هاتنە دەرەوەی هەوا. ڕووی ناوەوەی بە لینجە پەردەیەك داپۆشراوە. كە ڕێژەی شێداریی هەوا لە بۆشاییەكانی لووتدا ڕاگیر دەكات، هەروەها وردە مووی تێدایە بۆ خاوێنكردنەوەی هەوای هەڵمژراو لە گەردە زیان بەخش و پیسەكان.

موولووله خوێنەکان و هەستە دەمارەکانی بۆن کردن دەکەونە ژێر ئەو لینجە پەردەیەوە و، بەزۆری لە بەشی سەرەوەی لووتدا چڕ دەبنەوە.

کاتێك تەنۆچکە بۆندارەکانی ناو هەوا بەر ڕووی ناوەوەی لووت دەکەون، هەستە دەمارەکان دەوروژێن و ئەو (ئیعازە) دەگوێزنەوە بۆ مێشك و، مێشکیش شیتەڵی دەکات و کرداری (بۆنکردن) دەسازێنێت. ناوپۆشی لووت بە لینجەپەردەیەك داپۆشراوە و، ئەم پەردەیەش کوڵك لەخۆ دەگرێت، ئەم کوڵکانەش لە چرکەیەکدا (٢٥٠) جار دەجوڵێنەوە.

ئەم جوڵەیە هاریکارە لە پاڵنان بە ڕژێنراوەکانی لووتەوە بۆ ناوەوە.

هەوای هەڵمژراو دەچێتە بۆشایی لووت و، بەسەر ئەم کوڵکانەدا گوزەر دەکات. مووەکانی بەشی پێشەوە دەبنە ئاستەنگ بەرانبەر دزەکردنی تەنۆچکە زیانبەخشەکانی نێو هەوا.

هەروەك باسمان کرد، لینجە پەردەش ڕێژەی شێداریی هەوای هەڵمژراو هاوسەنگ دەکات. لە پاشان کاتێك هەواکە بەناو بۆشاییە بەدەمارتەنراوەکاندا دەڕوات گەرم دەبێت، تا زیان بە سییەکان نەگەیەنێت.

ماددەیەکی دژە میکرۆب بە ناوی (لایسۆزایم-lysozyme)یەوە لە لایەن ڕژێنەکانی لووتەوە دەڕێژرێن و بەشدارن لە خاوێنکردنەوەی هەوای هەڵمژراو.
قۆناغی سەرەتایی پاکژکردنەوەی هەوا لە بۆشایی لووتدا ئەنجام دەدرێت، پاشان ئەو گەرد و تەنۆچکانەی لەنێو ڕژێنراوەکانی دەمێننەوە، دەچنە ناو گەدەوە و لەلایەن ترشەڵۆکی گەدەوە دەتوێنرێنەوە.

کرداری (بۆنکردن):

لە بەشی ناوەوەی لووتدا دەمارە وەرگرەکانی بۆن هەن، کە بە وردە موو داپۆشراون، خانەکانی بۆنکردنیش لەم چینەدان، لووتی ئاژەڵ و بەتایبەت سەگ بەم خانانە پووپۆش کراوە، هەر بۆیە هەستی بۆنکردنی لە مرۆڤ زۆر بەهێزترە.
کاتێك تەنی بۆندار بەر ئەم چینە دەکەوێت، دەمارە خانەکان دەبزوێن و، (کرداری بۆنکردن) ڕوو دەدات.
دوایین لێکۆڵینەوەکان ئەوە دەخەنەڕوو کاتێك تەنە بۆندارە هەمەچەشنەکان دەچنە نێو بۆشایی لووتەوە و بەنێو وردە مووەکاندا بڵاو دەبنەوە، لەسەر خانەی وەرگری تایبەت دەگیرسێنەوە، واتە هەر وەرگرەو وەك (کلیل و قفڵ)ی تایبەت بە یەك کار دەکەن.
هەر تەنێکی بۆندار ئاڕاستەی دەمارەخانەیەکی تایبەت دەکرێت.

ئەرکی لووت تەنها لە چوارچێوەی بۆنکردندا سنووردار نەکراوە،
بەڵکو لە هەمان کاتدا وەك ئاگادارکەرەوەیەکیش کار دەکات.
کەمەندکێشمان دەکات بەرەو بۆنی خۆش، هەروەها بەهۆیەوە
دەتوانین خۆمان لە خۆراك و ماددە خراپبووەکان بپارێزین. ئەم
هەستیارییەی لووت بایەخێکی بەرچاوی لە ژیانماندا هەیە، کاتێك بە
هۆی هەڵامەت و هەندێ نەخۆشیی دیکەوە بۆ ماوەیەك ئەم
هەستەمان سست دەبێت، بەتەواوی هەست بە بایەخ و پێویستبوونی
دەکەین.

لەڕاستیدا گونجاوترین و بێهاوتاترین ئەندام بە مرۆڤ بەخشراوە، تا
بتوانێت بەهۆیانەوە بەچاکترین شێوە لە نێو بوونەوەراندا بگوزەرێت،
لەو نابینایانە بڕوانە کە زیاتر پشتیان بە هەستی بۆنکردنیان
بەستووە و، توانیویانە جێی چاوەکانیانی پێ بگرنەوە.. ئەو کات بێ
هاوتایی ئەم ئەندامەت لا ڕوون دەبێتەوە.

خوای ئافەرێنەر، گەردوونی وەك سفرە و خوانێکی پڕ لە نیعمەت
بە ڕووی مرۆڤدا ڕاخستووە.

هەر ئەو زاتەش بەدیهێنەری موعجیزەی هەستەوەرەکانی بۆن
کردن و، تام کردن و، بینین و هەموو نیعمەتەکانی دیکەی ژیانە، تا بە
باشترین شێوە سوود لەم گەردوونە وەربگرین.

ئایا بەندەیەک بە زاتی بەدیهێنەر و ئافەرێنەری ئەم دەراسایان ئاشنا نەبێت، لەناو دەریایەکی بێ ئاگاییدا نوقم نابێت؟

ئای! بێ ئاگایی چەندە ستەمێکی گەورەیە کە مرۆڤ لە خودی خۆی دەکات.

چۆن بۆن دەکەین؟

خانەکانی بۆنکردن لە شێوەی توێژاڵێکدا ناوپۆشی لووتیان تەنیوە، ئەم توێژاڵەش پێی دەوترێت (پەردەی بۆنکردن) هەروەک ل پێشتریشدا ئامازەمان پێدا ئەم پەردەیە بە کۆمەڵێکی زۆر کوڵك داپۆشراوە. لە ئاژەڵاندا و بەتایبەتیش لە سەگدا ئەم خانانە تەواوی بۆشایی لووت دادەپۆشن، هەر بۆیە توانای بۆنکردنیان بە بەراورد بە مرۆڤ زۆر بەهێزترە.

لە لووتی مرۆڤدا (٥.٠٠٠.٠٠٠) پێنج ملیۆن خانەی بۆنکردن هەیە، کە لە توانایاندا هەیە (١٠.٠٠٠) دە هەزار بۆن لەیەکتر جیا بکەنەوە.

بیر بکەنەوە، بەخششەکانی ئەم دونیایەمان زۆر سادە و ساکارن لەچاو بەخشش و پاداشتەکانی دوارۆژدا، هەر لە ڕامان لەم ئەندامەوە دەتوانین بزانین کە لە جیهانی نەبڕاوەدا چ شتانێکمان بۆ ئامادەکراوە.

لە خۆتان نەپرسیوە: ئەم هەموو خانەیەی کە هاوشێوەی یەکدیشن، چۆن دەتوانن ئەم هەموو بۆنە لە یەکتر جیا بکەنەوە؟!

موعجیزەی جگەر

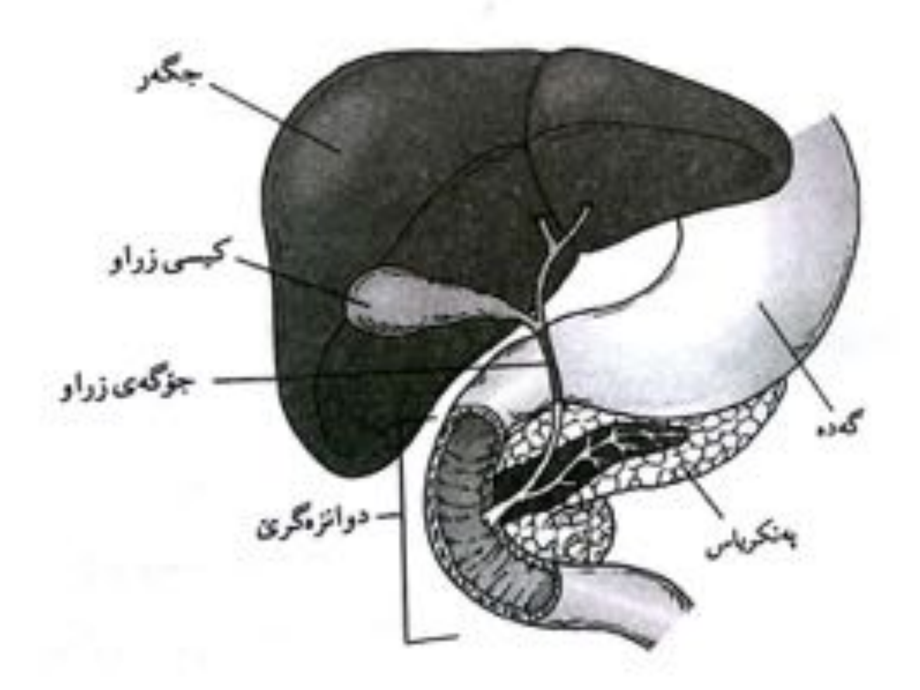
"(جگەر) لە لەشی مرۆڤدا هەزاران جۆر ئەرك رادەپەڕێنێت. گەر جگەر دابەش بکرێت بۆ(٦٤) پارچە و، تەنیا یەك پارچەی کارای بهێڵرێتەوە، ئەوا خانەکانی نێو ئەو تەنها پارچەیە دەتوانن هەمان جگەری ساغی پێشوو پێك بهێننەوە، واتە ئەندامێکە توانای خۆ دروست کردنەوەی هەیە.
بەڵام ئەوەی شایانی پرسیارە ئەوەیە کە ئەم خانانە لەلایەن کێوە ئاڕاستە دەکرێن بۆ ئەنجامدانی ئەو کارە ئاڵۆزە؟!".

پرۆفیسۆر. مصطفی نوتکو

جگەر لە ڕووی قەبارەوە یەکێکە لە گەورەترین ئەندامەکانی جەستە.
بایەخ و پێگەی ئەم ئەندامە بۆ مرۆڤ، وردە وردە لەگەڵ زیاتر بەرەوپێشچوونی زانستدا ڕوون دەبێتەوە. ئەندامێکی زۆر کاراشە،

هەر بۆیە سەراپای کرداری ئەندامەکانی دیکەی جەستە ڕادەگرێت ر
ڕێکیان دەخات.
لێرەدا بۆ زیاتر حاڵی بوون لە بەهای ئەم ئەندامە، هەڵوێستەیو
لەسەر شێوازی کار ڕاپەڕاندنی دەکەین.

جگەر دەکەوێتە بەشی سەرەوە و لای ڕاستی ناوسکەوە.
لە چوار بەش پێکهاتووە کە پێیان دەوترێت (پەلەکانی جگەر) و،
بە پەردەیەکی تەنك ڕووپۆشکراون.
بەهۆی زۆریی چالاکییەکانییەوە، پێویستی بە ڕێژەیەکی زۆری
خوێن هەیە. هەر بۆیە لە لایەن تۆڕێکی دەمارە خوێنی ئاڵۆزەوە
ماددە خۆراکییەکانی بۆ دابین دەکرێت.



دەمارە خوێنهێنەرەکان لە گەدە و، ڕیخۆڵە باریکە و، سپڵەوە خوێن ڕەوانەی جگەر دەکەن. هەروەها دەمارە خوێنبەرێکی دیکە کە لە شاخوێنبەرەوە جیا دەبێتەوە، خۆراکی جگەر دابین دەکات.

ئاشکرایە کە میکانیزمی کارکردنی جگەر زۆر ئاڵۆز و گرنگە.

ڤیتامینەکان و خوێیە کانزاییەکان و ماددە خۆراکییەکانی دیکە کە لە ڕێی خانەکانی ڕیخۆڵە باریکەوە هەڵدەمژرێن، لە جگەردا ئەمبار دەکرێن و، پاشانیش بەگوێرەی پێویستیی ئەندامەکانی جەستە پێیان دەریان دەداتەوە.

شەکر و ترشەچەوری و ترشە ئەمینییەکان کە گۆڕدراون بۆ گلایکۆجین، بەشێوەیەک -کە جەستە بتوانێت سوودیان لێ وەربگرێت- ئامادەکراون و، لە جگەردا کۆدەکرێنەوە تا کاتی پێویست.

هەروەها ئەو ماددە ژەهراوی و زیانبەخشانەی لە کاتی زیندەکارلێکدا دێنەکایەوە (زیندەکارلێکی خۆراک و ئەو ماددانەی پلزانە دەیانخۆین) لەلایەن (جگەر)ەوە تێک دەشکێنرێن و، لەش لە زیانەکانیان دەپارێزرێت.

ئەرکێکی دیکەی جگەر دەردانی زەرداوە ماددەیە. ئەم ماددەیە پاش دروستکردنی لەلایەن جگەرەوە دەڕژێنرێتە ناو زراوەوە و، لەوێدا ئەمبار دەکرێت.

زەرداوە ماددە لە زراوەوە بە جۆگەی زراودا دەڕژێتە دوانزە گرێوە و، ئاستی شێداریی ڕیخۆڵە ڕادەگرێت.

ئەرکی سەرەکیی ئەم ماددەیە هەرسکردنی ماددە چەورییەکان، هەروەها ئەو ماددە ژەهراویی و زیانبەخشانەی کە لە لایەن خانەکانی جگەرەوە پاڵفتە دەکرێن، لە ڕێگەی ڕیخۆڵەوە دەردەدرێتە دەرەوە.

کۆئەندامی هەرسی ئەو کەسانەی بەهۆی نەخۆشییەوە زراویان بۆ لادەبرێت، خۆراکی چەوری پێ هەرس ناکرێت، هەر بۆیە پزیشک ئەو جۆرە خۆراکانەیان لێ قەدەغە دەکات.

خانەکانی جگەر لە خڕۆکە سوورە مردووەکانی ناو جگەرەوە (زەرداو) دروست دەکەن. واتە هەندێك لە (خڕۆکە سوورەکان) پاش بەجێهێنانی ئەرکی خۆیان لە خوێندا لەلایەن جگەرەوە بەکاردەهێنرێن بۆ بەرهەمهێنانی زەرداوە ماددە.

لەمەوە تێبینیی ئەوە دەکەین کە بچووکترین زیادەڕەویش لە جەستەدا ناکرێت و هەر شتە و پڕ بە بەهای خۆی بەکاردەهێنرێت.

ئەرکێکی دیکەی جگەر ڕاگرتنی هاوسەنگیی ڕێژەی شەکری ناو خوێنە.

ڕژێنەکانی پەنکریاس و ڕژێنی سەر گورچیلەکان، وەك پەرچەکردارێك بۆ فەرمانی (ناوەندی ڕاگرتنی ڕێژەی شەکری خوێن) لە مێشکدا کرداری بەرهەمهێنانی شەکری گلوکۆز لە جگەردا بەڕێوە دەبەن.

گەر ئەم سیستەمە نارێکییەکی تێبکەوێت، بۆ نموونە گەر جگەر بەڕێژەیەکی زۆر شەکر بەرهەم بهێنێت، کەسەکە تووشی نەخۆشیی شەکرە دەبێت.

جگەر ئەندامێکە کە توانای خۆبونیادنانەوەی هەیە، ئەمە گەر بەشێکی بەهۆی ڕووداوێکەوە یاخود نەشتەرگەرییەوە لەدەست بدات. خانە ماوەکان بەخێرایی زیاد دەکەن و خانە لەناوچووەکان دروست دەکەنەوە. تەنانەت گەر دابەشکرێت بۆ (٦٤) پارچە و، تەنها یەک پارچەی بە تەندروستانە بمێنێتەوە، ئەوا خانەکانی ئەو تەنها پارچەیە بەشێوەیەکی زۆر خێرا دابەش دەبن و جگەرێکی تەواو دروست دەکەنەوە.

هەروەها ڤیتامین (B_{12}) بەرهەم دەهێنێت و لەناو خۆیدا گلی دەداتەوە، کە ڕێگری لە کەمخوێنی دەکات و جار جارەش خڕۆکە سپییەکانی خوێن بەرهەم دەهێنێت.

لەم گەشتەماندا بەنێو جیهانی کارەکانی جگەردا، چەندین ئاسەواری نایابی کردگارمان بەدیکرد و، کەمێك لە ئەرك و پێگەی ئەم ئەندامەمان خستە ڕوو، دڵنیا بن هێشتا چەندین ڕاستیی دیکەی گرنگیش لەبارەی ئەم ئەندامەوە هەن کە زانست ڕۆژ بە ڕۆژ پەردەیان لەسەر لادەبات.

نایابیی ئاسەواریش لەسەر هەر بوونەوەرێك، ڕەنگدانەوەی گەورەیی و دەسەڵاتی کردگاریەتی.

موعجیزەی ئێسك

> "ئێسك بناغەی جەستەی پێك هێناوە و، بەگونجاوترین
> شێوە بەدیهێنراوە کە بتوانێت ئەندامە ناوەکییەکان بپارێزێت
> و جووڵە و شێوەی لەش ڕابگرێت.
> هیچ پارچە ئێسکێك بە زیادە یاخود وەك کەموکورتییەك
> دانەنراوە، بەڵکو وردەکارییەکی ناوازە لە بونیادیدا کراوە".

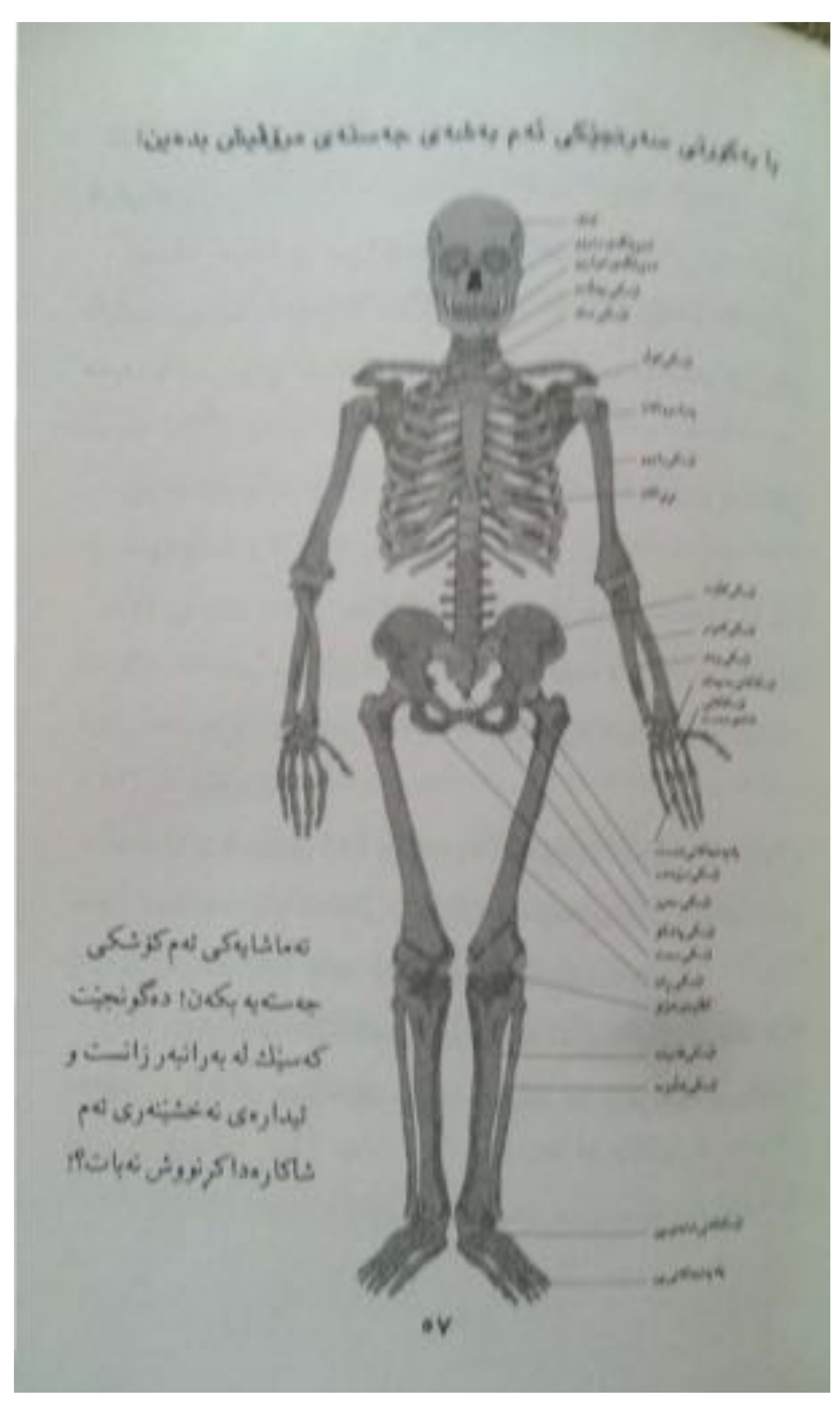
ئەلێکسیس کاریل

ئایا هەرگیز سەرنجی ئێسکە پەیکەری مرۆڤمان داوە؟

ئەگەر نا، ئێسکە پەیکەری مرۆڤ بهێننە بەرچاوتان و لە شێوەی ڕێکخستن و کارکردنی ورد ببنەوە.

ئێسکەپەیکەر لە (٢٠٦) ئێسك پێکهاتووە و بەتەواوی بەگوێرەی پێویستییەکانی مرۆڤ نەخشەی بۆ کێشراوە. ئەرکەکانی ئەم کۆئەندامە پێکهاتووە لە: ڕاگرتنی جەستە لەسەر پێیەکان و، پاراستنی ئەندامەکانی ناوەوە و، ڕێکخستنی جووڵەکانی لەش و، هاندانی کۆئەندامی دەماری و کۆئەندامی ماسوولکە، هەر بۆیە زۆر بەشێوەیەکی هەستیار و ورد بەدیهێنراوە.

با بەکورتی سەرنجێکی ئەم بەشەی جەستەی مرۆڤیان بدەین!



تەماشایەکی ئەم کۆشکی جەستەیە بکەن! دەگونجێت کەسێك لە بەرانبەر زانست و ئیدارەی نەخشەڕێژی ئەم شاکارەدا کڕنووش نەبات؟!

ئێسکە پەیکەر لە دوو بەشی سەرەکی پێکهاتووە: (ئێسک و کرکراگە).

ئێسکە پەیکەری مرۆڤ هەر لە قۆناغی کۆرپەلەیی و لە سکی دایکیدا دروست دەبێت. لە منداڵێکی تازە لە دایکبوودا (٣٠٠) ئێسک هەیە، پاشان چەند ئێسکێك پێکەوە دەلکێن و سەرەنجام ژمارەیان دەبێتە (٢٠٦) ئێسك.

بڕبڕەی پشت پایەی ڕاگری جەستەی مرۆڤە و گرنگترین بەشەکانی ئێسکەپەیکەرە و لە (٣٣) بڕبڕە پێکهاتووە.

(٧) بڕبڕەی بەشی سەرەوەی؛ بڕبڕەی مل پێکدەهێنن، ئەم ئێسکانە کەللەی سەریان لەسەر ڕاگیر دەبێت و بە شێوەیەك ڕیز کراون کە بەهۆیانەوە سەر بتوانێت لەسەر تەوەرەی خۆی بە گۆشەی (١٨٠) پلە بسووڕێت.

لە سایەی شێوازی ئەم بڕبڕانەوە دەتوانین سەرمان بۆ سەر و خوار بجوڵێنین و بەئاسانی بەم لاولای خۆماندا مل بجوڵێنین بێ ئەوەی پێویست بەوە بکات هەموو لەشمان بسووڕێنین.

(١٢) بڕبڕەی پاش ئەم (٧) بڕبڕەیە، بڕبڕەکانی سنگ پێك دەهێنن و توانای جووڵەیان نییە، چونکە لە بنەڕەتدا جووڵەیان پێویست نییە.

(٥) بڕبڕەی خوارەوەش (بڕبڕەی کەمەر)یان پێ دەوترێت و، (٥) بڕبڕەی دواتریش بڕبڕەکانی کەلەکەیان پێك هێناوە و، (٤) بڕبڕەی کۆتاییش بڕبڕەکانی سێبەندەیان پێ دەوترێت.

پاراستنی درکەپەتك لە زیان، لە گرنگترین ئەرکەکانی بڕبڕەی پشتە.

برینداربوونی درکەپەتك -کە گرنگترین ئەندامی کۆئەندامی دەمارییە- دەبێتە هۆی سڕ بوون یاخود لە کارکەوتنی ئەندامەکانی دیکە بەدرێژایی تەمەن. هەر لەبەر ئەمە، ئەم ئەندامە هەستیار و گرنگە بە سێ پەردە و لە دیوی دەرەوەش بە بڕبڕەکان چاکترین پارێزگاری لێکراوە.

هەروەها ئەو شلەیەی دەکەوێتە نێوانی ئەم پەردانە بەرپرسیارە لە پاراستنی درکەپەتك لە هەر پەستان و زەبرێکی دەرەکی.

لە هەر هەنگاوێکماندا، بڕبڕەکانی پشت لەسەر یەکتری دەجوولێن. جوولەی بەردەوامی بڕبڕەکان لەسەر یەکتری دەشێت ببێتە هۆی سوانی ئەم بڕبڕانە. هەر بۆیە بۆ ڕێگرتن لە ڕوودانی ئەم زیانە، لە نێوانی بڕبڕەکاندا کرکراگە هەیە، کە ڕۆڵی کەمکردنەوەی لێکخشاندن دەبینن.

گەر ئەم کرکراگانە بە هەر هۆیەکەوە زیانیان پێ بگات و بریندار ببن، مرۆڤ ناتوانێت سەرلەنوێ دروستیان بکاتەوە، بەڵکو تەنها

چارەی ئەوەیە بە ئەشتەرگەری کرکراگە زیان پێگەیشتووەکەی بۆ دەربهێنرێت و شتێکی دیکە لە بریان دابنێت.

تەنها بەم ڕێگەچارەیە دەتوانرێت ڕێگری لەو ئازار و ناڕەحەتییان بکرێت کە بەهۆی داخورانی بڕبڕەکانەوە دروست دەبن.

ئێسکەکانمان بە شێوەیەك دروست کراون بتوانن ئەرکی پاراستن و ڕاگرتنی جەستە بەباشی جێبەجێ بکەن.

بۆ نموونە ئێسکی (ڕان) لە توانایدایە (یەك تەن) لە باری ستووندا هەڵ بگرێت و، لە کاتی هەر هەنگاونانێکیشماندا دەتوانین سێ ئەوەندەی بارستایی جەستەی خۆمان هەڵبگرێت.

ئێسکەکان کە پایەی ڕاگری جەستەن، لەگەڵ ئەوەی خاوەن پێکهاتەیەکی پتەون، دەشتوانن جەستە لە زەبر و هێزە دەرەکییەکان بپارێزن بەهۆی بوونی ڕادەیەك لە نەرمی لە پێکهاتەکەیاندا.

ئەو قودرەتەی مرۆڤی بەدیهێناوە، جەستەی بە ڕەچاوکردنی هەموو ئەو وردەکارییانەوە خوڵقاندووە.

جووڵەی جەستە بە بوونی ئێسکەکانمانەوە بەندە.

جومگەی نێوان ئێسکەکانیش ڕۆڵی گرنگیان هەیە.

جووڵەی سەر و مل و دەست و قۆڵ و قاچ و پەنجەکانمان لە ڕێی ئەو جومگانەوە دەبێت کە ئێسکەکانی ئەو ئەندامانە پێکەوە دەبەستنەوە،

پێکهاتەی جومگەکان، بەگوێرەی ئەو شوێنەی کە تێیدان دەگۆڕێت،

توانای جووڵە لە هەموو جومگەکاندا وەک یەک نییە، هەر ئەندامێک پێویستیی بە جووڵەی زۆر بێت، سیستەمێکی تێدا دامەزراوە کە ئەم بارودۆخەی بۆ بڕەخسێنێت.

جگە لەمە، جومگەکانیش سیستەمێکی چاودێری و چەورکردنی تایبەتی بۆ ئامادە کراوە؛ چونکە جومگەکانی نێوان ئێسکەکانی مرۆڤیش هاوشێوەی ئامێرەکان پێویستیان بە چەورکردن هەیە بۆ ڕێگە گرتن لە داخوران و سوانەنیان و، ئەم پێویستییەش بە شلەیەکی تایبەت دەستەبەر دەکرێت.

ئێمەی مرۆڤ ئاگامان لە هیچ کام لەو وردەکارییانە نییە کە جەستەمانی لەسەر دروستکراوە و، بگرە تەنانەت بەڕێوەبردنی هەموو زیادە چالاکییەکانی ئەم جەستەیە بە ویست و ئاگایی خۆشمان نییە.

ئەمانە هەمووی ئاماژەن بۆ بوونی خاوەن دەسەڵاتێك کە بەئاگایە لە چالاکییەکانی ئەم جەستەیە زیاد لە ئاگایی مرۆڤ بە جەستەی خۆی و،

بەتوانایە لە بەڕێوەبردنیدا، ئەگەر نا هیچ ئەندامێکمان خاوەن ژیریی نییە تا خۆی خۆی بەڕێوە بەرێت.

ئەوەی دەمێنێتەوە ئەوەیە بپرسین کە: ئایا ئەمانە چ پەیامێک بە مرۆڤ دەگەیەنن؟

ئاسینی بەدیهێنەری جەستە وا لە مرۆڤ دەکات بەندایەتیی بۆ بکات؛ پەرستنی ئەو زاتەش گەورەترین و پیرۆزترین کارێکە مرۆڤ پێی گەورە بێت و پێی بەرز ببێتەوە.

دەنا، ئەوانەی سووکایەتی بە نیعمەتەکانی پەروەردگاریان دەکەن، دەچنە ئاستی مرۆڤێکی بێ ژیرییەوە.

موعجیزەی پێست

"پێست سیستمێکی پارێزگاری بۆ جەستە دابین دەکات، جەستە دەمارەکانیشی تێدایە و ڕەنگ و شێوەی جیاواز بۆ هەر مرۆڤێك جیاواز لە مرۆڤەکانی دیکە دابین دەکات،

ئایا ئەمە نیعمەتێکی پەروەدگار نییە؟"

د. ئەحمەد یاقوت

پێست گرنگترین قەڵغانی مرۆڤە، بەشێوەیەکی زۆر گونجاو لەگەڵ پێکهاتەی جەستەدا دروستکراوە کە هەرگیز توانای جووڵەی جەستەی بە هیچ شێوەیەك سنووردار نەکردووە.

با بیر بکەینەوە، گەر پێستمان ئەوەندە هەستیار بووایە یاخود نەرم بووایە کە لە کاتی هەموو جووڵەیەکماندا ناڕەحەتی بکردینایە، حاڵمان وەك ئێستا دەبوو؟

قودرەت و تەقدیری پەروەردگار لە هەموو پارچەیەکی بوونەوەر ڕەنگدانەوەی هەیە و، پێستی مرۆڤیش یەکێکە لەو بەدیهێنراوانەی کە شایانی لێ ڕوانینە.

لەم باسەماندا ئەوە دەسەلمێنین کە پێست چەند ئەرکێکی بنچینەیی گرنگی هەیە و ناکرێت جەستە بێ ئەو بێت.

١- جەستەمان دادەپۆشێت.

٢- جوانییەك دەبەخشێت بە جەستە.

٣- جەستە لە کاریگەریی زیانبەخشی دەرەکی دەپارێزێت.

٤- پلەی گەرمیی لەش ڕادەگرێت.

٥- کرداری دەردانی ئارەق و هەندێ ماددەی دیکەی لەئەستۆدایە.

٦- بەهۆیەوە هەست بە گۆڕانکارییەکانی جوولە و گەرمی و پەستان دەکەین.

پێست لە دوو بەش پێکهاتووە: بەشی سەرەوە (توێژ) و بەشی ژێرەوە (بن توێژ). ئەم دوو بەشەش لەناو خۆیاندا دابەش دەبن بۆ چەند بەشێکی دیکە.

بەشی هەرە دەرەکیی پێست (توێژ) لە خانەی مردوو پێکهاتووە.. چەوری و ئارەقە ڕژێنەکان و مووەکان و تاڵە قژەکان لە خانە مردووەکانی ئەم چینەوە سەر هەڵ دەدەن. جگە لەمانەش

پێنۆکەکانی دەست و پێکان هەر لە خانەکانی چینی سەرەوەی
پێستدا دروست دەبن.

مووەکانی پێست لە هەر شوێنێکی جەستەدا بە شێوە و ئەندازەی
جیاواز دەردەکەون، بەم شێوەیە قژی سەر و برۆ و برژانگ و ڕیش
پێکدەهێنن.

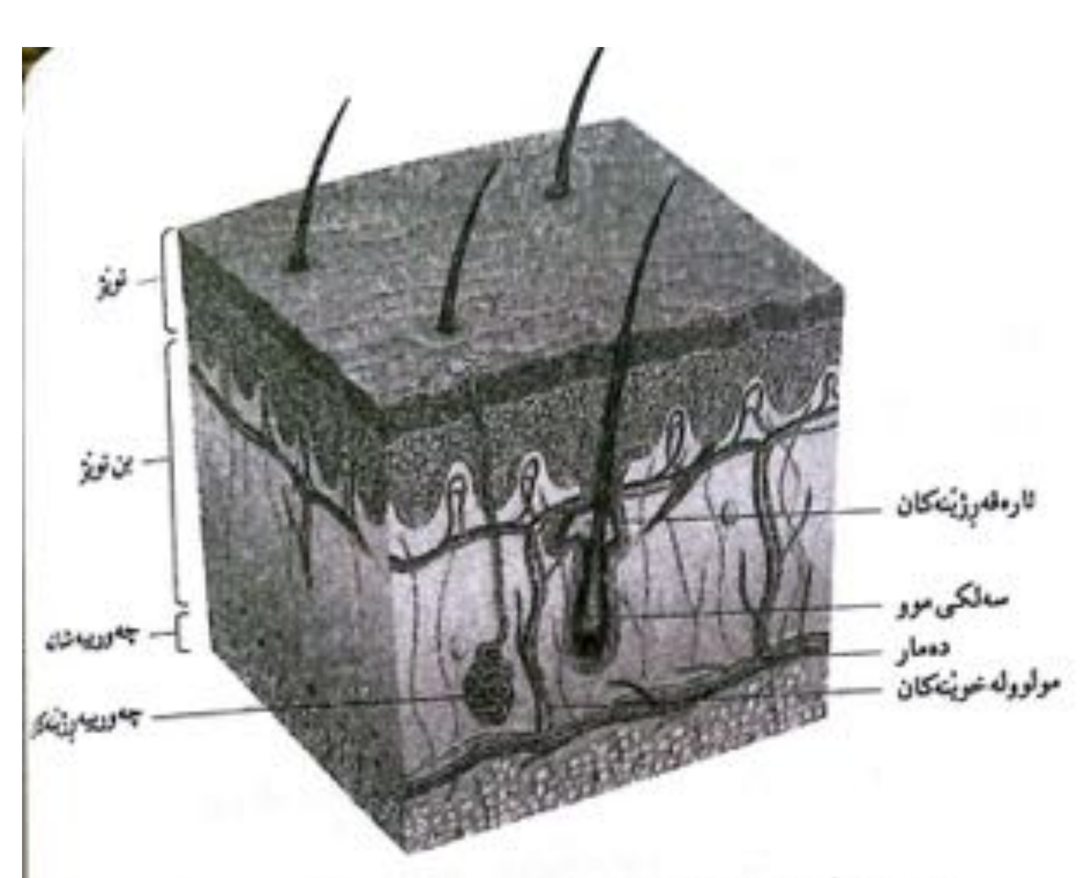
هاوشێوەی هەموو شتەکانی دیکە، حیکمەتی گرنگ لە بەدیهێنانی
مووەکانیشدا هەیە.

بۆ نموونە گەر قژ نەبووایە، مرۆڤ هەم لە ڕووی ڕووکار و شێوەوە
جوانییەکەی کەم دەبوویەوە، هەم لە ڕووی هەندێ کرداری
فسیۆلۆجیشەوە زیانی تووش دەبوو.

خاڵێکی دیکەی سەرنجڕاکێش، توانای درێژبوونەوە و ئەندازەی
مووەکانە لە شوێنە جیاوازەکانی جەستەدا. بێگومان ئەمە
دەرئەنجامی پلان و پرۆگرامێکی داڕێژراوە.

مووەکانی ڕیش و برۆ و قژ و شوێنەکانی دیکەی جەستە، توانای
درێژبوونەوە و زۆربوونیان بە هەمان ئەندازەی یەک نییە، سەرەڕای
ئەوەی کە لە یەک جۆر شانە پێک هاتوون.

مووەکان جگە لەو بەشەیان کە لە دەرەوەی جەستە دەبینرێت،
لەناوەوە ڕەگیان هەیە کە بە دەماری هەستەوەر و دەمارە خوێن لە
پێستدا پتەوتر کراون.



سەرنجڕاکێشترین شت لەپێستدا ئەوەیە کە هەر سانتیمەترێکی و، هەر دەمیلەیەکی مۆر و نیمزای ناوازە و تایبەتی پێوەیە، ئەم نیمزایە هی هونەرمەندی زانا و دانا بە هەموو شتێکە، یاخود سروشتی بێ هەست و نەست؟!

هەر تاڵە موویەك دەماری سەربەخۆی هەستەوەر و خوێنی هەبە. هەر بۆیە لە کاتی هەر ڕووداوێکی کتوپڕ یاخود دڵتەزێندا، مووەکان ڕەق دەبن و پێست گرژ دەبێت، ئا ئەمە بەهۆی ئەو هەستە دەمارانەوە ڕوو دەدات.

ئاوەڵە ڕژێنەکان لە چینی خوارەوە (بن توێژی) پێستدان، بەڵام لە خانەکانی چینی سەرەوە (توێژی) پێستەوە دروستکراون و، لە ڕێگەی کونەکانی پێستەوە دەردەدرێنە دەرەوە.

پێستیش لە ڕێگەی ئەم ڕژێنانەوە هەناسە دەدات و پاک دەکرێتەوە.

پاش چینی ژێرەوەی پێست، کە کۆتایی هەستە دەمارەکان و موولوولەکانی تێدایە، چینێکی چەوری بەدیدەکرێت کە خۆراکی چینی سەرەوەی پێست دابین دەکات.

میلانین ئەو ماددەیەیە کە ڕەنگ بە پێست دەدات و لەلایەن ئەو خانانەوە دەڕێژرێن کە پێیان دەوترێت خانەی میلانین و لە چینی سەرەوەی پێستدان.

پێست هۆکاری بەرکەوتنە، ئەمەش بە خاسییەتێکی گرنگ دادەنرێت. هەستی بەرکەوتن بەتایبەتی لە دەست و پەنجەکاندا بەهێزە.

بەم هەستە دەتوانین خاسییەتەکانی وەک ڕەقی و، نەرمی و، گەرمی و، ساردی لە یەک جیا بکەینەوە، هەروەها وەک ئاگادارکەرەوەیەکیش وایە لە هەموو پەستان و بەرکەوتنێکی دەرەکی.

ئەم بەرگە زیندووەی جەستە دادەپۆشێت لە بەشەکانی لەپی دەست و پەنجەدا هێڵ و نەخشی جیاوازی تێدایە و، شێوەی ئەو هێڵ و نەخشانەی هیچ کەسێك لە کەسێکی تر ناچێت. هەر بۆیە هەر مرۆڤێك جێ پەنجە (پەنجەمۆر)ی تایبەت بە خۆی و جیاواز لە هەموو کەسێکی دیکەی هەیە.

ئایا جگە لە زاتێکی مەزن، کێ هەبێت خاوەنی ئەو جۆرە وردەکاری و لێهاتووییە بێت؟

گەر هەموو سیستم و ئەندامەکانی دیکەی جەستە هەبوونایە و پێست نەبووایە، جگە لەوەی کە پەردەیەك نەدەما لە نێوان جەستە و کەشوهەوای دەرەوەدا و هەستی بەرکەوتن و پاراستنی جەستە لە ئارادا نەدەما، شێوەی مرۆڤیش زۆر ترسناك دەبوو! ئەوکات هەرچی ئێسك و ماسوولکە و چینی چەوری و دەمار و موولوولەکان هەیە دەردەکەوتن..

هەموو ئەمانە هەمیشە لەبەرچاومان دەبوون و لەوانەشە کۆئەندامی دەماریمان بەم هۆیەوە بشێوایە.

بەم شێوەیە، داپۆشینی ئەم جەستە ڕێکوپێکە بە پێستی ڕەنگ جیاواز جوانییەکی تایبەتی بە هەر یەکێکمان بەخشیوە.

بوونی هەمان شێوە جەستە لە هەموو مرۆڤەکاندا نیشانەی تاکیی بەدیهێنەریانە، لەگەڵ ئەوەشدا جیاوازیی شێوە و ڕووخسار و جوانی

هەر مرۆڤێکیش نیشانەی قودرەتی بەرفراوان و بێ کۆتا و ئیحسانی پەروەردگارە بەسەر هەر یەکێکمانەوە.

لەم باسە زانستییەدا هەوڵماندا ئەوە ڕوون بکەینەوە کە جەستەی مرۆڤ چەندە موعجیزەیەکی نایابە و، چۆن بە زمانی حاڵ بە بەدیهێنەرەکەیمان ئاشنا دەکات.

لەم باسانەدا بینیمان کە هەر خانە و ئەندام و سیستمێک خۆی لە خۆیدا جیهانێکی سەرسامکەرە. هەموو ئەم جیهانانە زۆر بە نیزام و حیکمەتەوە پلانیان بۆ دانراوە و بەدیهێنراون.

ئەمانە پێمان دەڵێن کێ بێت ئەوەی بەم شێوە کامڵ و نایابە ئەم بوونەوەرە و مرۆڤی بەدیهێناوە جگە لە خوای پەروەردگار؟

جا ئەو مرۆڤەی بەرانبەر بەم زاتە میهرەبان و خاوەن جوانی و ڕێز و ڕێزییە فراوانە لە ئەرکی خۆی وەك بەندەیەك ناپرسێت، چەندە زیان بە خۆی دەگەیەنێت!

ئاخر دووربوون لە زاتێکی وا باڵادەست و بەخشندە جگە لە زیان و ستەم شتێکی دیکە بە مرۆڤ دەگەیەنێت؟

جا مرۆڤی ژیر زوو دەرك بە ڕاستییەکان دەکات و هەڵوێستی گونجاوی دەبێت.

دەنا دوور بوون و بێ ئاگابوون لە پادشایەکی خاوەن ڕەحم و چاکە، دەرەنجامەکەی هەژارکەوتن و بێ کەس بوونە.

موعجیزەی ماسوولکە

"ماسوولکەکان ڕێکخەری جووڵەی لەشی مرۆڤن و،
بەشێوەیەك ڕێکخراون کە بۆ جووڵە پێویستەکانی
جەستە گونجاو بن
ناکرێت ئەم وردەکارییانە لە ڕێکەوتێکەوە
سەرچاوەیان گرتبێت، بەڵکو جێ دەستی وەستایەکی
زۆر دانا و زانان".

پ.د. موستەفا ئۆزسۆی

دوو جۆر ماسوولکە هەن، (هێڵدار و بێ هێڵ)، ئەو ماسوولکە هێڵدارانەی لە ڕێی ژێی ماسوولکەکانەوە بە ئێسکەکانەوە پەیوەستکراون بە (ئێسکە ماسوولکە) ناوزەند دەکرێن.

کاتێک لە ژێر مایکرۆسکۆبدا سەیری ئەم ماسوولکەیە بکرێت دەبینرێت کە لە خانەی شێوە تەشیلەیی پێکهاتووە.

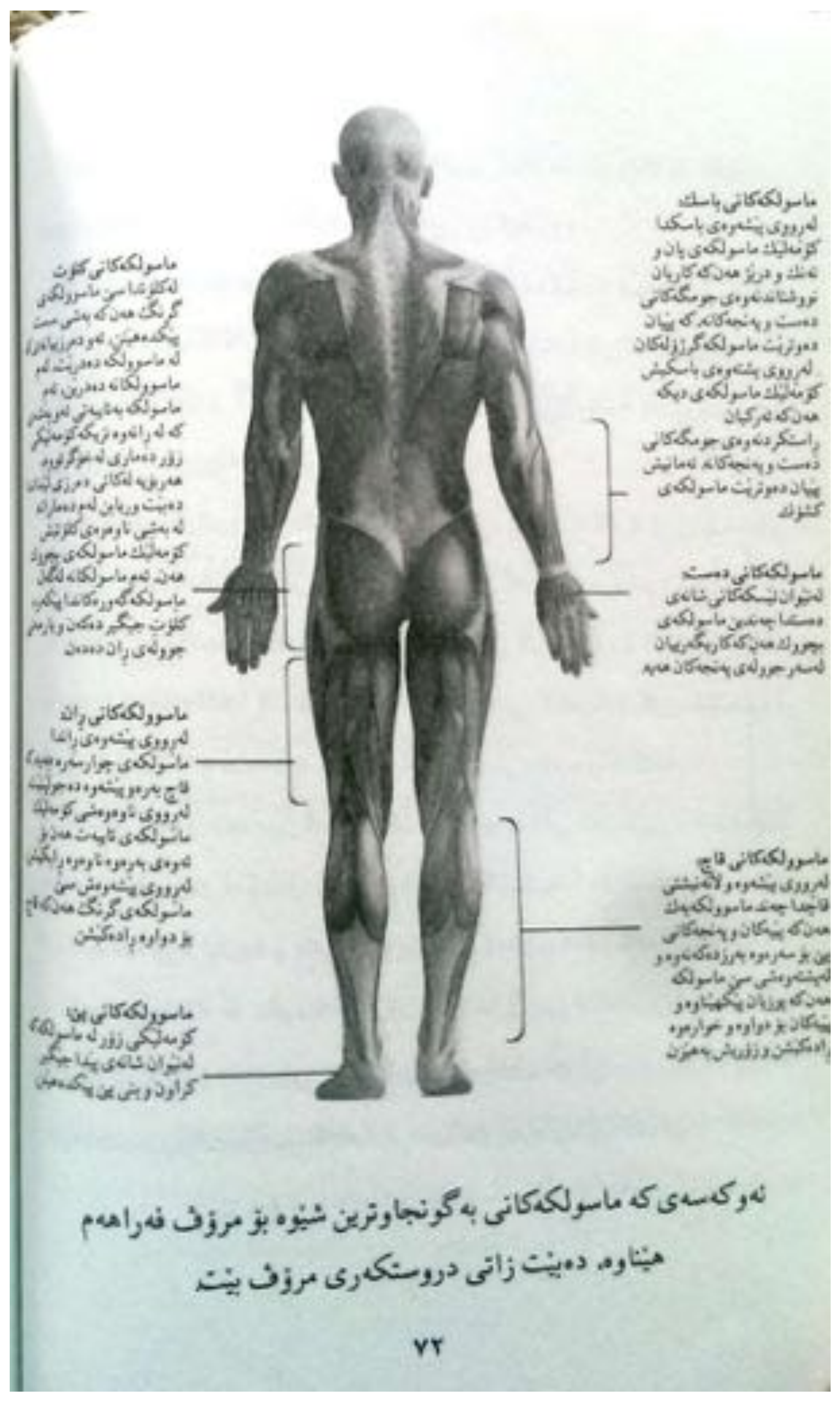
ماسوولکە جوولەی ئەندامەکان دەستەبەر دەکات، دەمارەکانیش جوولەی ماسوولکەکان ئاڕاستە دەکەن. هەر خانەیەکی ماسوولکە لە پرۆتینی (ئاکتین و مایۆسین) پێکهاتووە، ئەم پرۆتینانە بەرپرسیاری گرژبوون و خاوبوونەوەی ماسوولکەکانن.

لە کاتی گرژبووندا ماسوولکەخانەکان وزە لە گلوکۆزی ئەمبار کراوەوە بەدەست دەهێنن و بەم کردارەش گەرمی بەرهەم دەهێنن.

کاتێک لە ئەنجامی کۆمەڵە هاوکێشەیەکی کیمیاییەوە ئۆکسجین لە ماسوولکەخانەکاندا کەم دەبێتەوە، (ترشی لاکتیک) کۆدەبێتەوە، کۆبوونەوەی ئەم ماددەیە واتای ماندووبوونی ماسوولکەکانە.

کاتێک پشوو دەدەین ئەو ئۆکسجینەی هەڵی دەمژین و دەچێتە خانەکانمانەوە، لەگەڵ ئەم ترشی لاکتیکەدا کارلێک دەکەن و لەئەنجامدا وزە بەرهەم دێت و لە ماسوولکەخانەکاندا ئەمبار دەبێت.

ئەو ڕووداوانە لە ماوەیەکی زۆر کورتدا و بێ ئاگالێبوونی خۆمان ڕوودەدەن، هەر بەشێکی بچووکی جەستەشمان ئەم ڕووداوانەی بە جوانترین و ڕێکوپێکترین شێوە و بێ هیچ ناڕێکییەک تێدا ڕوودەدات.



ئەوکەسەی کە ماسولکەکانی بەگونجاوترین شێوە بۆ مرۆڤ فەراهەم هێناوە، دەبێت زاتی دروستکەری مرۆڤ بێت

ماسوولکەکان لە ئاست هەر ڕووداوێکی کتوپڕ یاخود ئاگادارکەرەوەدا گرژ دەبن، هەر کە ئاگادارییەکە کۆتایی پێ هات، ئەوانیش دەگەڕێنەوە سەر باری ئاسایی خۆیان.

گەر ماسوولکەکان خاو نەبوونەوە و لە حاڵەتێکی گرژبوونی بەردەوامدا مانەوە ئەوا ڕەق دەبن، وەك چۆن لە نەخۆشی گەزازدا ڕوودەدات. بەڵام دۆخی ڕەق بوونی ماسوولکەکان لە پاش مردن لە ئەنجامی نەمانی ئۆکسجینەوە دروست دەبێت، چونکە لە کەسی مردوودا ئۆکسجین هەڵمژین نامێنێت و خانەکان ئۆکسجینیان تێ ناچێت و (ترشی لاکتیك) بە ئەندازەیەکی زۆر لە خانەکاندا کۆ دەبێتەوە و وزەی ناو خانەکان کۆتاییان پێ دێت، ئەمەش واتای ڕەق بوونی ئەم ماسوولکەخانانەیە.

جووڵەکانی جەستە، لە ڕێگەی ماسوولکە جووتە هاودژەکانەوە ئەنجام دەدرێت.

لە کاتێکدا ماسوولکەیەك گرژ دەبێت، ماسوولکە بەرانبەرەکەی خاو دەبێتەوە، ئەم کردارەش لە ماسوولکەی بازوودا بەدی دەکرێت.

کاتێك بازوومان بۆ سەرەوە دەنوشتێنینەوە، ماسوولکەی بازوومان ئێسکی پێشەوەی قۆڵمان بەرەو سەرەوە ڕادەکێشێت. لەم دۆخەدا ماسوولکەی بەشی پشتەوەی ئێسکی بازوومان لە دۆخی خاوبوونەوەدایە. کاتێکیش کە قۆڵمان ڕاست دەکەینەوە، باروودۆخەکە

پێچەوانە دەبێتەوە. واتە ماسوولکەی بەشی پێشەوە خاو دەبێتەوە و لەم دۆخەدا ئەوانەی بەشی پشتەوە گرژ دەبن.

ئێسکە ماسوولکەکان لە ژێر کاریگەریی جۆراوجۆردا گرژ دەبن. ئەم کاریگەرییانە دەکرێت کاریگەریی ژینگەیی و بەرکەوتن و برینداربوون و کارەبایی بن، دەشکرێت لە ڕێگەی ئەو ئاگادارکەرەوانەوە بن کە لە مێشك و درکە پەتکەوە سەرچاوە دەگرن بۆ ئەو ماسوولکەیە.

هەر لەم ڕوانگەیەوە، یەکەم پارێزەری جەستە لە کاتی ڕوودانی هەر ڕووداوێکی کتوپڕدا ماسوولکەکانن.

ماسوولکە بێ هێڵەکانیش (لووسە ماسوولکەکان)ە کە لە دەرەوەی ویستی خۆمان کار دەکەن.

ئەم ماسوولکانە لە ئەندامە ناوەکییەکانی جەستەدا بوونیان هەیە و لە خانەی شێوە (تەشیلەیی) پێکهاتوون.

بۆ نموونە ماسوولکەکانی سورێنچك و، گەدە و، ڕیخۆڵە و، منداڵدان و، ماسوولکەکانی دەوری میزەڵدان هەموویان لەم جۆرە ماسوولکەیە پێکهاتوون.

ماسوولکەکان کە جووڵەی جۆراوجۆری جەستە دەستەبەر دەکەن، پێکهاتە نەرمەکەیان وا دەکات گونجاو بن بۆ ئەنجامدانی هەر جووڵەیەکی لەش.

جۆرێکی دیکەی ماسوولکە لە جەستەماندا هەیە، ئەویش (ماسوولکەی دڵ)ە، کە جۆرێکی دیکەیە لەو ماسوولکانەی بێ ئاگا و ویستی خۆمان کار دەکەن و لە ژێر کۆنترۆڵی خۆماندا نین، ئەمە سەرەڕای ئەوەی لە جۆری ماسوولکە هێڵدارەکانیشن.

ئەم پێکهاتەیەشی پێویستییەکی ژیانە، خۆ گەر ماسوولکەی دڵ بەم جۆرە نەبووایە، ئەوکات دەبوو خۆمان بە بەردەوامی کارمان پێ بکردایە و چاودێرییمان بکردایە، ئەو کاتەش بچووکترین فەرامۆش کردن ژیانمانی دووچاری مەترسییەکی زۆر دەکردەوە.

کارکردنی ماسوولکەی دڵ لە ڕێگەی کارەباوەیە. ئەو تەوژمە کارەباییانەی لە (گرێی گێرفانیی گوێچکەلە)دا دروست دەبن و لەوێوە بۆ بەشەکانی دیکەی دڵ دەگوازرێنەوە ماسوولکەی دڵ دەخەنە کار.

واتە ماسوولکەکانی دڵ لە گرژبوون و خاوبوونەوەی بەردەوامدان بۆ پاڵنان بە خوێنەوە بەرەو خانەکانی جەستە، (گرێی گێرفانیی گوێچکەلە) تەوژمی کارەبایی دەنێرێت بۆ خانە ماسوولکەییەکانی دڵ و ئەم کردارەی پێ ڕوودەدات.

گەر ئەم سیستمە کارەباییە کار نەکات، ئەوکات دەبێت دڵ بخرێتە ژێر ئامێری دروستکەری کارەبای دڵەوە، تا سەرلەنوێ کارکردنەوەی دڵ دەستەبەر بکات.

لەڕاستیدا ئەوەی ئەم سیستمە تۆکمە و بەپێزانەی جەستەی مرۆڤی دابین کردووە نە مێشکە، نە ڕژێنەکانە، نە هیچ ئەندامێکی دیکەیە، چونکە هەموو ئەمانە بەگوێرەی یاسایەک کار دەکەن کە خۆیان دروستکەری ئەو یاسایە نین، ئەندامەکان بەشێوەیەکی موعجیزەئاسا بەدیهێنراون و شێوازی کارکردنیشیان هەر موعجیزەئاسایە.

کەواتە هەر بەشێکی جەستەمان سەرگوزشتەیەکە لە باسی بەدیهێنەر بۆمان.

موعجیزەی کۆئەندامی هەناسە

"جەستەی مرۆڤ بێ ئۆکسجین لەکار دەکەوێت، سوتەمەنیی جەستە ئۆکسجینە و، ماددەیەکی زۆر هەرزان بەهاشە..
کەمێك دەم و لووتتان داخەن و هەست بە ڕادەی گرنگیی ئەم ماددەیە و ئەم سیستمی هەناسەدانە بکەن
ئایا هەست بە دەربڕینی سوپاسگوزاری ناکەن بەرانبەر بەدیهێنەری ئەم سیستەمە؟"

پرۆفیسۆر و دکتۆر ئێدوارد بیل

بۆئەوەی نرخی هەر شتێك بزانیت، لەو کەسانە پرسیار بکە کە ئەو شتەیان لەدەستداوە، پاشان هەست بە بەهای ڕاستەقینەی دەکەیت. ئەوانەی دووچاری ڕەبۆ و نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسە بوونەتەوە، دەرك بە گرنگیی هەر چرکەیەکی ئەم سیستەمە دەکەن.

با بڕوانین زانتی بەدیهێنەر ئەم کۆئەندامەی چۆن بەدیهێناوە،
چەند ئەندامێکی گرنگ ڕۆڵ لە کرداری هەناسەداندا دەبینن.
بەکورتی، کرداری هەناسەدان بریتییە لە وەرگرتنی ئۆکسجین ل
هەواوە بۆ ناو سییەکان، لەوێشەوە بۆ ناو خوێن، چونکە ئ
ئۆکسجینە بۆ کرداری بەرهەمهێنانی وزە لە خۆراکەوە پێویست
پاشانیش دەرکردنەوەی ئەو دوانەئۆکسیدی کاربۆنەی لە ئەنجا
دروستکردنی وزەوە دروست دەبێت.



دەتانەوێت بزانن کە کۆئەندامی هەناسەدان چ موعجیزەیەکە؟ دەی
دەم و لووتتان بۆ ساتێك دابخەن و ئەوکات سوجدەی شوکر بۆ
بەخشەری ئەو نیعمەتە گەورەیە بەرن

لە جەستەدا ئەندامی تایبەت بۆ ئەم زیندە چالاکییە رەخسێنراوە، ئەو سیستەمەشی لە کۆی ئەم ئەندامانە پێك دێت بە یاسا و رێسای زۆر تایبەت و ورد بەڕێوە دەچێت.

مرۆڤ بۆ ئەوەی بژی پێویستی بە سووتاندنی ئەو ماددە خۆراکییانەیە کە رۆژانە وەریان دەگرێت، تا وەك سووتەمەنییەك بۆ چالاکییەکانی جەستەی بەکاریان بهێنێت. ئەو خۆراکانەی لە رێگەی دەمەوە وەریان دەگرین لە کۆئەندامی هەرسدا هەرس دەکرێن و دەکرێنە یەکەی خۆراکیی بچووك و پاشان دەچنە خوێنەوە، خوێنیش ئەو یەکە خۆراکییانە وەك پرۆتین و شەکری گلوکۆز و چەوری و ترشی ئەمینی بەگوێرەی پێویست بۆ تێکرای خانەکانی لەش دەگوازێتەوە.

خانەکان ئەو خۆراکەی وەریدەگرن بە رێگەی کارلێك لەگەڵ ئۆکسجیندا دەیسووتێنن و وزەی لێوە پەیدا دەکەن. ئەم گۆڕینی خۆراك بۆ وزەیە کردارێکی تابڵێیت ناوازە و سەرسوڕهێنەرە.

کرداری هەناسەدان لە رێی دەم و لووتەوە کە هەوا لێیانەوە دەچێتە ژوورەوە دەست پێ دەکات.

سیستمی پالاوتن لە نێو ئەم ئەندامانەدا و بە تایبەتی لە لووتدا هەیە. لووت لە دیواری ناوەوەیدا بە موو داپۆشراوە و ماددەیەکی

لینج دیوارەکەی داپۆشیوە بۆ ڕێگرتن لە تۆز و خۆڵ و گەردەکانی ناو هەوا.

هەر لەبەر ئەوە هەوای هەڵمژراو بە بەرکەوتنی دیواری لووت شێدارتر و گەرمتر دەبێت، لە ئەنجامدا هەوایەکی شێدار و پاکژ کراوە لە تۆز و گەرد بە بۆریی هەوادا دەچێتە سییەکانمانەوە.

بۆری هەوا درێژییەکەی (٢٥) سم دەبێت و، (٢،٥) سم پانە و، لە ئەڵقەی کرکراگەیی پێکهاتووە. لە بەشی ناوەوەی ئەم بۆرییەدا ژمارەیەکی زۆر کوڵک هەیە، هەر شتێك لەگەڵ هەوادا بچێتە بۆریی هەواوە، لە ڕێگەی ئەم کوڵکانەوە ئەم بۆرییە گرژ دەبێت و بە کۆکە کردن تەنەکە فڕێ دەدرێتە دەرەوە، هەر بۆیە ئەم بۆرییە جگە لەوەی ڕێڕەوێکە بۆ تێپەڕبوونی هەوا، لە هەمان کاتیشدا فلتەرێکە.

سییەکان -کە گرنگترین ئەندامی کۆئەندامی هەناسەدانن- ئەرکیان پاککردنەوەی خوێنە لە گازی دوانەئۆکسیدی کاربۆن و پڕکردنی خوێنە لە ئۆکسجین.

سییەکان بەهۆی پێکهاتەی ئیسفەنجییانەوە لە کاتی هەناسە هەڵمژیندا قەبارەیان زیاد دەکات و لەگەڵ دانەوەشیدا دەگەڕێنەوە دۆخی ئاساییان.

قەفەسی سنگ کە لە (پەراسوو) پێکهاتووە سییەکان لەخۆدەگرێت و دەشیانپارێزێت، ئەم ئێسکانە -سەرەڕای ڕەقیی

پێکهاتەکەیان- مەودایەکی باشی جووڵەکردنیان هەیە لە کاتی هەناسەداندا و قەبارەی سنگ بەهۆی ئەو جووڵە و کشانەوە زیاد دەکات. بەم شێوەیە سییەکان هەم پارێزراو دەبن و هەمیش بە ئاسانی جووڵەیان بۆ دەکرێت.

لەو شوێنەدا کە بۆریی هەناسە دێتە ناو سییەکانەوە، دابەش دەبێت بۆ دوو بەش، ئەوانیش:

(بۆری هەوا)ی لای ڕاست و (بۆری هەوا)ی لای چەپ.

ئەمانەش هەر یەکێکیان دابەش دەبنەوە بۆ چەند لقێکی دیکە؛ کە پێیان دەوترێت (بۆریچکەکانی هەوا) و ژمارەیان بیست ملیۆن لق دەبێت.

ئەم بۆریچکانەش دابەش دەبن بۆ (١٠-١٥) لقی دیکە و سەرئەنجام ژمارەیان دەکاتە (٢٠٠-٤٠٠) ملیۆن بۆریچکە.

تورەکەیەك لە کۆتایی هەر بۆریچکەیەکدا هەیە کە بە دەمارە موولوولەییەکان دەورە دراوە، ئەم تورەکانە پێیان دەوترێت سیکلدانۆچکە. ڕووبەری سییەکان بە هەموو ئەمانەوە دەگاتە (٧٠) م٢. ئەو برە خوێنەش کە بۆ ئەم ڕووبەرە فراوانە دەچێت یەکسانە بە یەك پەرداخ.

بێگومان جێکردنەوەی قەبارەیەکی گەورە لە شوێنێکی بچووك و بڵاوکردنەوەی شتێکی کەم بە نێو ڕووبەرێکی فراواندا دەرئەنجامی

نەخشەبۆدانان و پرۆگرامێکی وردە.

هەرگیز ناکرێت سروشتی بێ ژیریی یا رێکەوت هۆکاری دروستبوونیان بێ.

ئەو خوێنبەرانەی لە دڵەوە دێن بۆ سییەکان دەبنە چەند لقێکی زۆر بچووك. ئەم موولوولانە کە ژمارەیان دەگاتە چوار سەد ملیۆن لەگەڵ موولوولەکانی سییەکان یەکدەگرن و تۆرێك بە دەوری تورەکی هەواکاندا دروست دەکەن.

ئاڵوگۆڕکردنی گازەکان لە رێی ئەم تۆڕەوە کە موولوولەکانی سییەکان و ئەو موولوولانەی لە دڵەوە هاتوون کۆدەکاتەوە، ڕوودەدات.

ئەو خوێنەی کە لە خانەکانەوە دەگەڕێتەوە بۆ دڵ و پڕە لە دوانەئۆکسیدی کاربۆن، لە دڵەوە دەگوازرێتەوە بۆ سییەکان و لە سیکڵدانۆچکەکاندا دوانەئۆکسیدی کاربۆن و ئۆکسجین ئاڵوگۆڕ دەکرێن و، ئەم خوێنە پڕ لە ئۆکسجینەش دەگەڕێتەوە بۆ دڵ تا بە خانەکانی لەشدا دابەش ببێت.

خوێنی جەستەمان لە هەر (١٣) چرکەیەکدا لە سیکڵدانۆچکەکانی سییەکاندا لە دوانۆکسیدی کاربۆن پاك دەکرێتەوە و پڕ ئۆکسجین دەکرێت.

ئۆکسجین گازێکی گەلێك گرنگە بۆ ژیانی مرۆڤ و لەلایەن ڕووەکەکانەوە بەرهەم دەهێنرێت.

خۆ ڕووەکە بێ ژیرییەکان دەرك بە پێویستیی ئێمە بۆ ئەم گازە ناکەن، بەڵکو ئەو زاتەی بەدیهێناوین و زانایە بە پێویستییەکانمان ئەو ڕووەکانەشی بۆ فەراهەم هێناوین تا لە خزمەتماندا کار بکەن و ئۆکسجینمان پێشکەش بکەن.

وەك پێشتر ئاماژەمان پێدا، ئەو خوێنە کەم ئۆکسجینەی کە بۆ گوێچکەلەی لای ڕاستی دڵ دێت، لە سکۆڵەی لای ڕاستەوە بە سییە خوێنبەرەکاندا دەگاتە سییەکان، خوێنی هاتوو لە ڕێی خوێنبەرەکانەوە بە هەموو سییەکاندا دابەش دەبێت. بۆ نموونە ئێستا تۆ هەناسەیەکی قووڵ هەڵدەمژیت و هەموو سیکڵدانۆچکەکانت پڕ لە هەوا دەبن، ئاڵوگۆڕی گاز لە نێوان موولوولە خوێنەکان و هەوادا ڕوودەدات.

دوانەئۆکسیدی کاربۆنی ناو خوێنەکە دەردەدرێتە هەواوە و لە هەمان کاتدا ئۆکسجین لەو هەوایەوە دێتە خوێنەوە. بێگومان ئەمەش بە چەند یاسایەکی وردی فیزیایی و کیمیایی ڕوو دەدات.

هەمان یاسا لە ئاڵوگۆڕکردنی گازی خوێن و خانەکانی لەشدا بەچاو دەکرێت.

شیرازەی زیندوویەتی جەستە و چالاکییەکانی لە ئەنجامی ڕێک و
بەڕێوەچوونی ئەم چالاکییانەوە بەدەست دەکەوێت.

هەر جۆرە ناتەواوییەك -گەر بچووکیش بێت- لە کاری
بەڕێوەچوونی پاساکاندا، دەبێتە هۆی کۆتایی پێهێنانی ژیان. گەر ئێ
پارووەی دەیخۆن بە هەڵە بچێتە بۆریی هەناسەتانەوە، لە ماوەیەکی
کەمدا هەناسەتان دەگیرێت و دەخنکێن.

دەتوانین لە ڕوویەکی دیکەشەوە لە چالاکییەکانی سییەکان
ڕابمێنین. لە کاتی هەناسە هەڵمژیندا قەفەسی سنگمان دەکشێت و
فراوان دەبێت، پاشان کە هەناسەمان دایەوە دەچێتەوە باری ئاسایی
خۆی. بەڵام ئایا قەفەسی سنگمان چۆن توانای کشانی هەیە؟

ئێسکەکانی قەفەسی سنگ بەهۆی بوونی کرکراگە لە نێوانیاندا لە
کاتی هەناسە هەڵمژیندا ڕووبەری ناو سنگ فراوانتر دەکەن، تا
سییەکان توانای کشانیان هەبێت، ماسوولکەکانی سنگ و، ناوپەنچە
و، ماسوولکەکانی ڕووپۆشی پەراسووەکان، لەم کردارەدا بەشدار
دەبن. لە ئەنجامی پێکەوە کارکردنی ئەم ماسوولکانە، سییەکانمان بە
ئاسانی دەکشێن، واتە خوای گەورە قەفەسی سنگیشی بەو شێوەیە
دروست کردووە کە توانای کشانی هەبێت.

ئەو هەوایەی لە ڕێی هەناسە هەڵمژینەوە دێتە لەشەوە، ئۆکسجین
دەبەخشێت بە خوێن و لە دابینکردنی وزەی لەشدا ڕۆڵ دەبینێت.

کاتێکیش لە ڕێگەی هەناسەدانەوە دەچێتە دەرەوەی سییەکان، لە بۆریی هەوادا بەر دەنگە ژێیەکان دەکەوێت و بەم شێوەیە دەبێتە هۆی دروستبوونی دەنگ لە کاتی قسەکردندا.

ئەم کرداری هەوا هەڵمژین و دانەوەیە خاڵێکی زۆر گرنگ و سەرنجڕاکێشی هەر چرکەیەکی ژیانی مرۆڤە.

ئەوەی گرنگە سەرنجی بدەیت ئەوەیە کە ئەو هەوایەی هەڵی دەمژین و ئەو هەوایەی دەیدەینەوە گەرچی بە یەک بۆریی هەوادا تێپەڕ دەبن، بەڵام هیچیان تێکەڵ بەوەی دیکە نابن.

ئەم کردارە ورد و گرنگانە تەنە بێ ژیرییەکانی هەوا یاخود کۆئەندامی هەناسە ئەنجامی نادەن، بەڵکو ئاماژەیە بۆ بوونی دەسەڵاتێکی خاوەن زانست و هێز، چونکە لەم جەستە نایابەی ئێمەدا هەر چرکەیەک سەدان کرداری موعجیزە ئاسای لەم شێوەیە ڕوو دەدەن، هەر بۆیە ئەو مرۆڤانەی بە دوای موعجیزەدا دەگەڕێن با هەر سەیرێکی گوزەرانی جەستەی خۆیان بکەن و بۆ ساتێک هەڵوێستە بکەن سەبارەت بەو کردارە نایابانەی لە نێو جەستەیاندا دەگوزەرێن. ئاشکرێت مرۆڤ ئەم هەموو یاسا ورد و ڕێکوپێکانە بەدی بکات و پرسیار لە بەدیهێنەریان نەکات.

مرۆڤێک ئەم هەموو دیاردە نایابانە ببینێت و پاشان بڵێت: "بێ باوەڕم"، ئاخۆ چەندە ژیریی خستبێتە گەڕ؟!

موعجیزەی سووڕیی خوێن

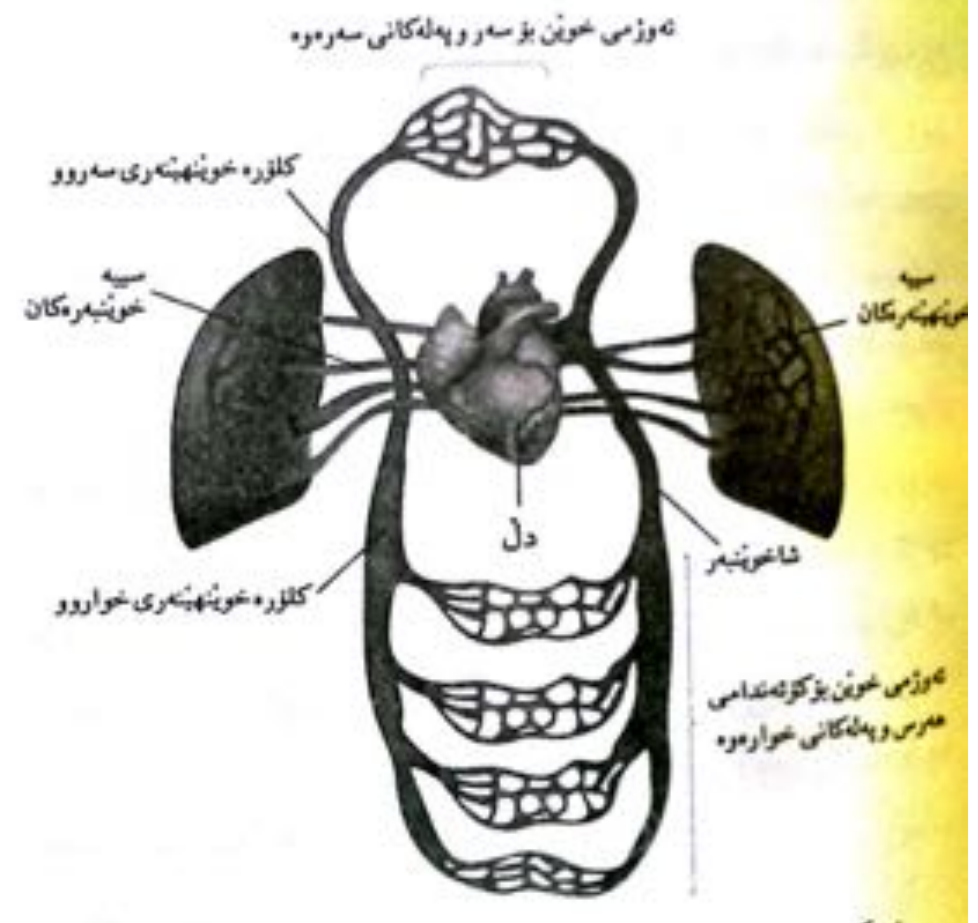
"جەستەی مرۆڤ لە شارێکی پڕ یاسا و ڕێکخراو دەچێت کە هەموو شتێك بە ڕێکوپێکی تێیدا دەگوزەرێت.
ئەگەر کاملترین شاری جیهان ئەگەری بوونی کەموکوڕی لە خزمەتگوزارییەکانیدا هەبێت، جەستەی مرۆڤ بچووکترین خزمەتگوزاریی کەموکوڕ نابێت.
ئایا هۆکاری ئەمە دەبێت چی بێت؟".

دکتۆر و یاریدەدەری پرۆفیسۆر. سێفا سایگل

سووڕی خوێن لە مرۆڤدا کردارێکی زۆر ئاڵۆز و درێژخایەن و لە هەمان کاتدا مەترسیداریشە؛ بەڵام ئەوەندە بە شێوەیەکی گونجاو، خێرا و بە سیستم ڕوو دەدات، کە لە ئاست مەزنیی ئەم کردارەدا دەتوانین تەنها بە سوجدە بردن بۆ خودای تاك و باڵادەست پێزانینی خۆمان دەربڕین.

فەرموون با پێکەوە لەم سیستمەش ڕابمێنین:

سیستمی سووڕی خوێن لە گرنگترین سیستمەکانی لەشە، هەر بۆیە لە ئاڵۆزترین و کار وردترین سیستمەکانیشە و پێداویستی بۆ ملیاران خانە دەگوازێتەوە.



ئەوکەسەی ئەم سووڕە دەرئاسایەی خوێن دەبینێت، پێویستە تەنها بیر لە خوێن نەکاتەوە، بەڵکو بیر لە بەخشەری خوێنیش بکاتەوە

ئەم تۆڕی گواستنەوەیە زۆر کامڵ ڕێکخراوە، بە ئەندازەیەك کە هیچ شوێنێك نییە لە جەستەدا پێداویستییەکانی لەلایەن ئەم سیستەمەوە دابین نەکرابێت.

ناوەندی ئەم سیستەمە -کە ناوەندی جەستەشە لە هەمان کاتدا- بریتییە لە (دڵ).

دڵ لە بەشی لای چەپی قەفەسی سنگدایە و وەك دەزگایەکی سەربەخۆ کار دەکات.

لە ڕووی پێکهاتەوە ئەندامێکی زۆر سادەیە، بەڵام لە ڕووی ئەرکەوە تا بڵێیت ئەندامێکی گرنگە.

دڵ پارچە گۆشتێکە و بە ماسوولکەیەکی ڕەق دابەش دەبێت بۆ دوو بەش -لای چەپ و لای ڕاست- ئەم دوو بەشەش پەیوەندییان بەیەکەوە نییە.

هەر بەشێك دووبارە دابەش دەبێت بۆ دوو بەشی دیکە -دوو ژوور- بەشی سەرەوە پێی دەوترێت گوێچکەلە و، بەشی خوارەوش پێی دەوترێت سکۆڵە.

خوێن لە دڵەوە بە بڕی دیاریکراو لە ڕێگەی دەمارەکانەوە بە هەموو جەستەدا بڵاو دەبێتەوە.

سووڕی خوێن لە دڵدا بەم شێوەیە ڕوو دەدات:

خوێن پاش ئەوەی سووڕێکی تەواو بەناو جەستەدا ئەنجام دەدات، دووبارە دەگەڕێتەوە بۆ دڵ و دەچێتە گوێچکەلەی لای ڕاستەوە. ئەم خوێنەی لە ئەندامەکانی جەستەوە دەگەڕێتەوە بۆ دڵ پێی دەوترێت خوێنی کەم ئۆکسجین، کە ڕێژەی دوانەئۆکسیدی کاربۆنی تێدا بەرزە. کاتێك خوێنەکە دەڕژێتە ناو گوێچکەلەی لای ڕاستەوە زمانەی نێوان گوێچکەلە و سکۆڵەی لای ڕاست دادەخرێت تا گوێچکەلە پڕ دەبێت لە خوێن؛ پاشان کە گوێچکەلە پڕ لە خوێن بوو ئەم زمانەیە دەکرێتەوە و خوێنەکە دەڕژێتە سکۆڵەی ڕاستەوە. سکۆڵەی ڕاستیش بە کرداری گرژبوون پاڵ بە خوێنەکەوە دەنێت بۆ سییە خوێنبەرەکان، کە بە سییەکانەوە پەیوەستە، لە ئەنجامی ئەم پاڵ پێوەنانەدا زمانەی نێوان سکۆڵەی ڕاست و (سییە خوێنبەرەکان) دەکرێتەوە و خوێن بەم خوێنبەرانەدا بەرەو سییەکان تێدەپەڕێت.

لە هەمان کاتدا خوێنی تێرئۆکسجین لە سییەکانەوە دەگەڕێتەوە بۆ گوێچکەلەی لای چەپ و لەوێشەوە بۆ سکۆڵەی لای چەپ.

بە هەمان شێوە سکۆڵەی لای چەپ بە کرداری گرژبوون خوێنی تێرئۆکسجین پاڵ پێوەدەنێت بۆ شادەماری خوێنبەر کە ئەویش بە هەموو جەستەدا بڵاوی دەکاتەوە.

گوێچکەلە و سکۆڵە، لە کاتی پڕبوون و خاڵیبوونەوەدا دەکشێن پاشان گرژ دەبن، ئەم دوو کردارە پێیان دەوترێت لێدانی دڵ.

دڵی مرۆڤێکی پێگەیشتوو (٧٠-٨٠) جار لە خولەکێکدا لێ دەدات، ئەو خوێنەی کە دڵ پاڵی پێوە دەنێت، بە دەمارە خوێنبەرەکانی تێپەڕ دەبێت تا بگاتە خانەکانی جەستە، هەر بۆیە گرنگە کەمێك زانیاریمان دەربارەی دەمارە خوێنبەر و خوێنهێنەکانیش هەبێت.

دەمارەخوێن پێکهاتەیەکی نەرم و کشاوی هەیە و لە سێ چین پێکهاتووە. بەشی هەرە ناوەوەی لە خانەکانی ڕووپۆشە شانە پێکهاتووە و، بەشی ناوەڕاست و هەرە ئەستووری دەمارە خوێن لە ماسولکە پێکهاتووە و گرژبوون و خاوبوونەوەی ئەم چینە نەرمی تێپەڕبوونی خوێن دیاری دەکات و، بەستەرە شانەکانیش چینی سێیەمی دەمارە خوێنەکان پێك دەهێنن.

ئەگەر دەمارەخوێنەکان توانای کشان لە دەست بدەن حاڵەتێك دروست دەبێت کە پێی دەوترێت ڕەق بوونی خوێنبەرەکان و، ئەم نەخۆشییە زیاتر لە مرۆڤی بەتەمەندا لە ئەنجامی نیشتنی چەوری و کالیسیۆمێکی زۆردا ڕوو دەدات.

وەك پێشتر باسمان کرد کە خوێنی ئۆکسجین لە سکۆڵەی لای چەپەوە لە ڕێگەی شادەمارە خوێنبەرەوە بە لەشدا بڵاو دەبێتەوە. لە شوێنی دەرچوونی شادەماردا دوو خوێنبەری بچووك هەن کە پێیان دەوترێت (خوێنبەرەکانی کۆرۆنەری) کە خوێن بۆ خودی دڵ خۆی دابین دەکەن.

هەر جۆرە گیرانێك لەم دەمارانەدا دەبێتە هۆی جەڵتەی دڵ، هەر تەسكبوونەوەیەكیش دەبێتە هۆی گرژبوونی ماسوولكەخانەی دڵ. گەر رێژەیەكی زۆری ماسوولكەخانەكان گرژ ببن ئەوكاتە دڵ لەكار دەكەوێت و، ئەمەش دەبێتە هۆی كۆتایی هاتنی ژیانی ئەو مرۆڤە.

دڵ خوێنی تێرئۆكسجین پاڵدەنێت بۆ ناو شادەمارە خوێنبەرەوە و، لەوێشەوە بە دەمارە خوێنبەرەكاندا بە جەستەدا بڵاو دەبێتەوە و لە رێگەی موولوولە خوێنەكانیشەوە دەگاتە گشت شانەیەك.

كاتێك خوێن بە دەمارە خوێنبەرەكاندا دەڕوات فشارێك لەسەر دیواری دەمارەكان دروست دەكات و ئەم فشارەش گرنگە لە دیاریكردنی ئاراستەی رۆشتنی خوێنەكە.

ئەو خوێنەی لە موولوولە خوێنەكانەوە دەگات بە شانە و ئەندامەكان، ئۆكسجین و ماددەی خۆراكیی لەگەڵ خانەكاندا ئاڵوگۆڕ دەكات و، دوانەئۆكسیدی كاربۆن و پاشەڕۆكانی خانەكان دەگوازێتەوە بۆ جگەر و گورچیلەكان تا لە رێگەی پیسایی و میزەڕۆوە دەربكرێنە دەرەوەی جەستە.

موولوولە خوێنبەرەكان پاش ئەوەی بەناو شانەكاندا بڵاو دەبنەوە و تۆڕێك پێك دەهێنن، دووبارە یەكدەگرنەوە و وەك دەمارە خوێنهێنەكان بەرەو دڵ رێ دەگرنە بەر.

جیاوازیی نێوان دەمارە خوێنبەرەکان و خوێنهێنەکان لەوەدایە دەمارە خوێنبەرەکان ئۆکسجین و ماددە خۆراکییەکان لە دڵەوە دەگوازنەوە بۆ خانەکان. بەپێچەوانەوە، دەمارە خوێنهێنەکان پاشەڕۆ و دوانەئۆکسیدی کاربۆن لە خانەکانەوە دەگوازنەوە بۆ دڵ. کەواتە ڕێژەی ئۆکسجین لە خوێنەبەرەکاندا زۆرە و ڕێژەی دوانەئۆکسیدی کاربۆن لە خوێنهێنەکاندا زۆرە.

ئەم سووڕەی خوێن لە دڵەوە بۆ خانەکان و پاشان لە خانەکانەوە بۆ دڵ بە (سووڕی گەورە) ناوزەند دەکرێت.

جگە لەوە سووڕێکی دیکەی خوێن هەیە لە نێوان دڵ و سییەکاندا، تێیدا ئەو خوێنە کەم ئۆکسجینەی دەگەڕێتەوە بۆ دڵ لە دڵەوە دەنێردرێت بۆ سییەکان و لە سییەکانیشەوە دووبارە بە تێرئۆکسجینەوە دەگەڕێتەوە بۆ دڵ، بەم سووڕی خوێنەش دەوترێت (سووڕی بچووک).

تێپەڕینی خوێن بەناو دەمارەکاندا فشار لەسەر دیوارەکانیان دروست دەکات و بەم فشارەش دەوترێت (پەستانی خوێن)، زیاتر یا کەمتربوونی ئەم فشارە لە ئاستێکی دیاریکراو دەبێتە هۆی نەخۆشی فشار بەرزیی یاخود فشار نزمیی خوێن.

ئەو ئەرکە مەزنانەی سووڕی خوێن ئەنجامی دەدەن گرنگیی ئەم سیستمە دەخەنە ڕوو.

سووڕی خوێن هەم دابینکاری پێداویستییە خۆراکییەکان و ئۆکسجینە بۆ گشت خانەکانی جەستە و، هەم پاشەڕۆ و دوانەئۆکسیدی کاربۆن لە خانەکانەوە دەگوازێتەوە بۆ ئەندامی پاشەڕۆ دەرکەرەکان.

ئەگەر سووڕی خوێنمان کارا نەبووایە چی ڕووی دەدا؟

بەر لە هەر شتێك، ماددەخۆراکییەکان لەناو کۆئەندامی هەرسدا کۆدەبوونەوە؛ چونکە خۆراکەکان دابەش نەدەکران، پاشان خانەکان بێ خۆراك و ئۆکسجین دەمانەوە و، ئەو پاشەڕۆیانەی بەهۆی کارلێکەکانی ناو خانەکانەوە دروست دەبوون، فڕێ نەدەدران و، لەئەنجامدا خانەکان دەبوونە زبڵخانەیەك بۆ دوانەئۆکسیدی کاربۆن و پاشەڕۆکان، ئیدی ژیانی خانەکەش دەوەستا. نەبوونی سووڕی خوێن ماهییەتی دڵ ناهێڵێت، چونکە ئەگەر دڵ لە چالاکیشدا بێت هیچ سوودێکی بۆ جەستە نابێت.

گەر هەموو سیستمەکانی جەستەش بەڕێکوپێکی کار بکەن و تەنها سیستمی سووڕی خوێن کار نەکات، ژیان کۆتایی دێت.

بێگومان ئەم جەستە کامڵ و سیستمە ڕێکوپێکانە بەدیهێنەرێکی مەزنیان لە پشتە، ئەگەر نا ئەو جۆرە بەڕێوەبردنەی جەستە لەلایەن خانە نەزان و، نابینا و نابیستەکانەوە هەرگیز نەدەکرا.

موعجیزەی کۆئەندامی هەرس

"بەڕاستی بەزەییم بە زانایەکدا دێتەوە کە دەبینێت
تەنها پاروویەك کە دەیخوات لە جەستەدا بە چ
پرۆسەیەکدا تێدەپەڕێت و، چۆن هەرس دەکرێت،
کەچی سوجدەی شوکر بۆ زاتی پەروەردگار نابات،
چونکە ئەم هەڵوێستەی ئەوە دەگەیەنێت کە بە
زانایەتییەکەی خۆیەوە ئەم موعجیزەیە نابینێت".

دکتۆر و پرۆفیسۆر. ستیف کاردۆز

کۆئەندامی هەرس موعجیزەیەکی تـرە لـە شـاکاری جەستەدا. جا بۆئـەوەی لـەم سیستەمە زیـاتر حـاڵی ببین پێکـەوە گەشـتێك بەنێو کۆشـکی جەسـتەدا ئـەنجام دەدەیـن و دەڕوانـین، تـا بـزانین ئەو خۆراکانەی ڕۆژانە دەیانخۆین چیان لێدێت؟!

پێم وایە کە لە ئاست پرۆسەی دەراسای هەرسکردندا تەواو واقمان وڕ دەمێنێت.

فەرموون پێکەوە دەست پێ بکەین:

کرداری هەرس لە جوینی پاروو لە نێو دەمەوە دەست پێ دەکات. خۆراك لەناو دەمدا لە ڕێگەی ددانەکانەوە دەکرێت بە پارچەی وردەوە و لەگەڵ لیکە ڕژاوەکاندا تێکەڵ دەبێت و وەك هەویری لێ دەکرێت.

دەردانی لیك لەلایەن لیکە ڕژێنەکانەوە پەیوەندیی بە باری دەروونییەوە هەیە، ڕێژەی لیك بە تام کردن و، بۆن کردن و، بینین و بیرکردنەوە لە خواردن زیاتر دەبێت، بەمە کەشێکی گونجاو بۆ خۆراك هەرس کردن لە دەمدا دەڕەخسێت.

پاش ئەوەی پارووە نانەکە لە دەمدا تەواو دەجورێت، بەرەو گەدە دەڕواتە خوارەوە. لەنێوان دەم و سورێنچکدا زمانەیەك هەیە کە ڕۆڵی ئۆر گرنگە و ڕێ نادات خواردن بچێتە بۆریی هەناسەوە، چونکە بۆریی هەناسە و سورێنچك لە بەشی سەرەوەیاندا هاوبەشن.

هەر بۆیە لەم حاڵەدا زەمینەسازی کراوە بۆ پاراستنی بۆریی هەناسە لە خۆراك، لە کاتی قوتدانی خۆراکدا بۆریی هەناسە بەم زمانەیە دادەخرێت، بەم شێوەیە خۆراك لە چوونە ناو بۆریی هەناسە دەپارێزێت و، ڕێی خۆی لە سورێنچکەوە بەرەو گەدە دەگرێت.

سورێنچك توانای پاڵ پێوەنانی خۆراکی هەیە بۆ ناو گەدە بە جوولەیەکی دیاریکراو و ڕێکخراو، خۆ ئەگەر جەستەی مرۆ سەرەوخواریش بکرێتەوە هەر ئەم کردارەی تێدا ڕوو دەدات، مرۆ دەتوانێت ئاو و نانیش بخوات و بخواتەوە، لەهەمان کاتدا ئەم بۆرییە لە کاری خۆی بەردەوام بێت.

گەدە ئەندامێکی کۆئەندامی هەرسە و یەکەم وێستگەی وەرگرتنی خۆراکە لە پاش تێپەڕبوون بە سورێنچکدا و، توانای وەرگرتنی (١,٥) لیتری هەیە.

دیواری گەدە لە ماسوولکە پێکهاتووە، ڕیشاڵەکانی ئەم ماسوولکەیە بە باری ئاسۆیی و ستوونی و ئەڵقەیی گرژ دەبن و، یارمەتیی گەدە دەدەن بۆ تێکەڵکردنی خۆراك و ئامادەکردنی، تا لەلایەن ڕیخۆڵەکانەوە بەتەواوی هەرس بکرێت و، ماددە بەسوودەکانی لەلایەن موولوولەکانی خوێنەوە لێ وەربگیردرێت.

کاتێك گەدە بە ماسوولکەکانی کرداری گرژبوون و خاوبوونەوە ئەنجام دەدات، کۆمەڵە ئەنزیمێك دەڕێژێت لەگەڵ شلەیەك کە ترشی هایدرۆکلۆریکی تێدایە.

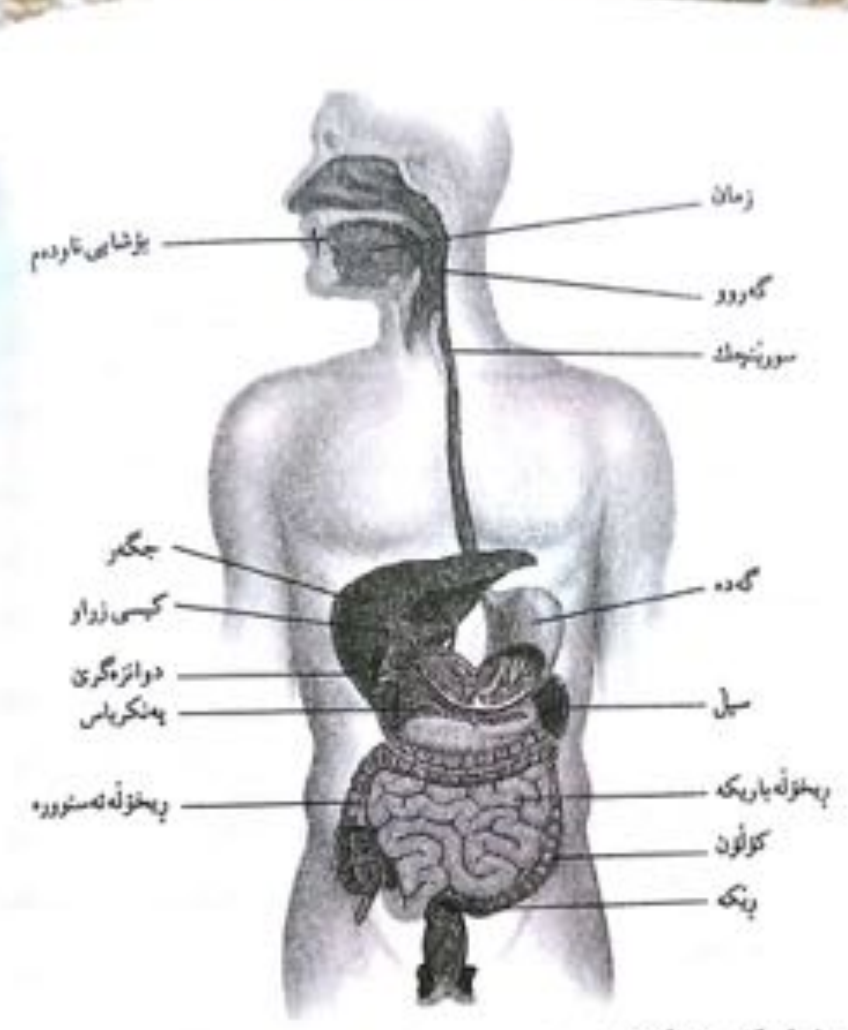
ئەم ترشە پێویست و گرنگە بۆ ئەنزیمی (پێپسین – Pepsin) تا بە ئەرکی خۆی هەڵبستێت، هەروەها ئەوەندە بەهێزە کە گۆشتیش دەتوێنێتەوە. پرسیارێك لێرەدا سەر هەڵ دەدات: (ئەی کەواتە چۆن

گەدەی خۆمان هەرس ناکات؟) دیارە بەدیهێنەری زانا و بەتوانا سیستمێکی دیکەی ڕێکخستووە تا گەدە لە کاریگەریی خراپی ئەم ترشە بپارێزێت. لە سایەی ئەم سیستەمەوە ماددەیەکی لینج لە کاتی هەرسکردندا دەڕێژرێت و ڕووی دیوارەکانی ناوەوەی ئەم ئەندامە ڕووپۆش دەکات و بەم شێوەیە لە مەترسیی ئەم ترشە دەیپارێزێت.

ئەو خۆراکانەی دەگەنە گەدە لە ڕێگەی ئەم ئەنزیمانەوە هەرس دەکرێن و دەکرێنە پارچەی بچووک بچووک تا بچنە ناو ڕیخۆڵە بچووکەوە.

هەر کاتێک ئەم پارچانە ئامادەبوون بۆ چوونەوە ناو ڕیخۆڵە بچووکەوە، دەرچەی خوارەوەی گەدە لە ڕێگەی چەند ئیعازێکەوە دەکرێتەوە. لەم قۆناغەدا ڕۆڵی گەدە لە کرداری هەرسکردنی خۆراکدا بە ئەنجام گەیەنرا و ئێستا کاتی ئەوە هاتووە ئەم خۆراکە بچێتە ڕیخۆڵەوە تا خولی هەرسکردنەکەی تەواو بکات.

پاش ئەوە لە ڕێگەی ڕشتنی چەند ئەنزیمێکی دیکە لەلایەن جگەر و زراو و پەنکریاسەوە بۆ ناو ڕیخۆڵە باریکە، کرداری هەرسکردن کۆتایی پێ دێت. ئینجا کاتی ئەوە دێت کە خوێن هەموو ماددە بەسوودەکانی نێو خۆراکە هەرسبووەکە وەربگرێت و بە سەرانسەری جەستەدا دابەشی بکات.



پرسیار لەو کەسانە بکە کە بەهۆی نەخۆشییەکەوە توانای هەرسکردنیان بۆ ماوەیەك لەدەست داوە، ئەوکات پێتان دەڵێن کە هەرسکردن چ موعجیزەیەکی گرنگە

ئێستا ئەم ماددانە لە خوێندان و، هەر ماددەیەك وێستگەی خۆی دەزانێت و دەچێتە شوێنێکی دیاریکراوی جەستەوە.

ئەوەی چاو پێویستی پێیەتی دەچێتە چاو و ئەوەی دڵ پێویستی پێیەتی دەچێتە دڵ و ئەوەی جگەر پێویستی پێیەتی دەچێتە جگەرەوە.

پاش مژینی ئەم خۆراکەماددانەی ناو ڕیخۆڵە باریکە لەلایەن موولوولەکانی خوێنەوە، ئەوەی ماوەتەوە و سوودی نییە دەچێتە ناو ڕیخۆڵە گەورەوە و لەوێوە دەردەدرێتە دەرەوەی جەستە.

ڕووی ناوەوەی ڕیخۆڵە باریکە بەرزی و نزمیی تێدایە، لەسەر هەریەکێك لەمانە پێکهاتەیەکی بچووك هەیە پێی دەوترێت مەمیلە، بوونی بەرزی و نزمی لە پێکهاتەکەیدا وا دەکات ڕووبەری ڕیخۆڵە فراوانتر ببێت، واتە بەهۆی ئەم پێکهاتەیەوە قەبارەیەکی زۆرتر لە چوارچێوەیەکی کەمتردا شوێنی بووەتەوە و، ڕیخۆڵە بە ڕوویەکی فراوانەوە لە شوێنێکی تەسکدا چالاکییەکانی ئەنجام دەدات.

لەسەر ئەم مەمیلانە دەرچووی زۆر بچووك هەیە کە پێی دەوترێت مەمیلەی بچووك، لە هەر خانەیەکدا سێ هەزار مەمیلەی بچووك هەن و، لە یەك ملیمەتر سێجادا (٢٠٠) ملیۆن مەمیلەی بچووك ڕووی ناوەوەی ڕیخۆڵە باریکەیان داپۆشیوە.

لەناو ڕیخۆڵەماندا ژمارەیەکی زۆر بەکتریا هەن کە یارمەتیی کرداری هەرسکردن دەدەن، هەر لەبەر ئەوەشە کە دەرمانە (دژە بەکتیرییەکان) دژی ئەم بەکتریایانەش کار دەکەن، بۆیە بەکارهێنانیان بێ ڕەچەتەی پزیشك بۆ مرۆڤ زیانبەخش دەبێت.

لەو شوێنەی کە ڕیخۆڵە باریکە و ڕیخۆڵە ئەستوورە یەکدەگرن ڕیخۆڵە کوێرە دەردەکەوێت. لە سەرەتادا وا دەزانرا کە ڕیخۆڵە کوێرە

هیچ کارەیە، بەڵام زانستی سەردەم ئەوەی دەرخستووە کە میکرۆبەکان لەم شوێنەدا کۆدەکرێنەوە و بەمەش خزمەت بە تەندروستیی جەستەی مرۆڤ دەکات.

کاتێک ئەم ئەندامە تووشی هەوکردن دەبێت، ئەمە واتە کەسەکە تووشی ڕیخۆڵە کوێرە بووە.

وەک دەزانرێت ماددە خۆراکییەکان ڕۆڵێکی گرنگیان هەیە لە ڕاگرتنی زیندە چالاکییەکانی جەستە و، خۆراک پێدانی گشت شانە و خانەیەکیش.

هەموو خانەیەک بە پێنووسی قەدەر ڕۆزیی خۆی بۆ دیاری کراوە. گەر ئەم وردەکارییانە بۆ ئێمە یا گەردە بێ ژیرییەکان جێبهێڵرایە، چۆن بۆمان ڕێکبخرایە؟

جگەر لە کۆئەندامی هەرسدا ڕۆڵێکی بەرچاو و فەرامۆش نەکراوی هەیە. لە باسی جگەردا ئاماژەیەکی گشتیمان بەم ئەندامە دا، بەڵام لێرەدا پەیوەندیی جگەر لەگەڵ کۆئەندامی هەرسدا دەخەینە ڕوو.

ئەو ماددە خۆراکییانەی لە ڕیخۆڵەکانەوە لەلایەن موولوولە خوێنەکانەوە دەمژرێن و دەچنە ناو خوێنەوە، لە ڕێگەی خوێنهێنەکانەوە دەگەنە جگەر و، لێرەدا شەکری (گلوکۆز) وەک (گلایکۆجین) ئەمبار دەکرێت. کاتێک شەکری خوێن لە ئاستی ئاسایی هاتە خوارەوە، ئەم شەکرە ئەمبارکراوانە دەبنەوە بە (گلوکۆز) و

دووباره دەچنەوە سووڕی خوێن بۆ دابینکردنی وزەی خانەکان، لەبەرئەوە ڕۆڵێکی بەرچاو و گرنگی لە هەرسکردن و هاوسەنگ ڕاگرتنی ڕێژەی شەکردا هەیە.

جگە لەمانە جگەر خۆی ئەمبارێکی گەورەی خوێنە. هەر لایەکی جەستە خوێنی لەدەست دا، ئەوا جگەر وەك فریاگوزارێکی خێرا خوێن ڕەوانەی ئەو شوێنە دەکات.

هەموو ماددەیەکی ژەهراوی و زیانمەند بە جەستە لە جگەردا تێکدەشکێنرێت، هەروەها جگەر هەڵدەسێت بە دروستکردنی زەرداوی زراو.

جگەر ڕۆڵێکی گرنگیشی هەیە لە ڕێکخستنی زیندە چالاکیی شەکر لە جەستەدا کە لە کرداری هەرسکردنی خۆراکدا گرنگە.

ئەوەشمان لە یاد نەچێت جگەر شوێنی کۆبوونەوەی (ئاسن و مس)یشە کە لە بەرهەمهێنانی خوێندا پێویستن.

بەم شێوەیە لە هەرسکردنی چەوری و ئاوەوە تا بەرهەمهێنانی چەند جۆرە هۆرمۆنێك چەندان ڕۆڵ و ئەرکی گرنگ بەجێ دەهێنێت.

مرۆڤ ئاگاداری ئەم هەموو وردەکاری و سەرئێشەیە نییە کە لە جەستەی خۆیدا دەگوزەرێت، ئەوەی لەسەریەتی تەنها ئەوەیە کە پاروو نانەکە بپات بۆ دەمی و بیخوات، هەموو کردارەکانی دیکە بێ دەست تێوەردانی خۆی و بێ ئاگاییشی بەجێدەهێنرێن.

کەواتە ئەوەی ئەم سیستمە نایاب و بەرزە بەڕێوە دەبات و ئاگاداری لە ورد و درشتی کارەکانە، خودا نەبێت کێیە؟

ئەگەر نا خۆراکەکان خۆیان ژیرییان نییە، خۆ خانەکانیش هەر وان.

بوونی جەستە لەسەر ئەم شێوازە ورد و ئامادەکاری بۆ کراوە، جێی پەنجە و ئاسەواری بالادەستیی ئەو بەدیهێنەرەیە، کە پەروەردگاری هەموو شتێکە.

ئەم بەدیهێنەرە خاوەنی زانست و قودرەتە و، بە پێویستییەکانی مرۆڤ ئاشنایە و، بیسەر و بینەر و زانایە و، تەنها زاتێکە بتوانێت پێویستییەکانی مرۆڤ دابین بکات.

موعجیزەی کۆئەندامی میز

"نەخواردن و نەخواردنەوە چەندە بە ئازارە،
دەرنەدانی پاشەڕۆش بە هەمان شێوە
لە ئاست ئەو ڕەحمەتەی خوای مەزندا -کە لەو
ئازارانە ڕزگاری کردووین- ناسینی و گوێڕایەڵی
کردنی دەبێتە ئەرکی سەرشانمان".

دکتۆر و پرۆفیسۆر. نادەم تاتلی

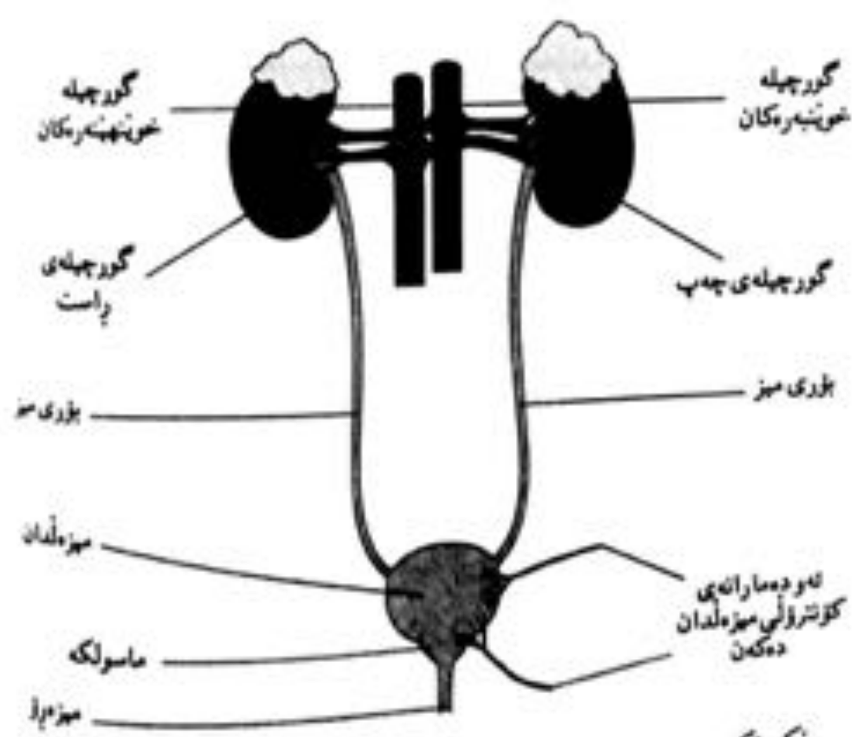
یەکێك لە هاوڕێ پزیشکەکانم کە لە بواری نەخۆشییەکانی میزەڕۆدا پسپۆڕ بوو، باسی بەسەرهاتی یەکێك لە نەخۆشەکانی خۆی دەکرد کە بە دەست نەخۆشیی گیرانی بۆریی میزییەوە دەیناڵاند. نەخۆشەکە هەموو جەستەی لە ئازاردا دەیناڵاند و هاواری بۆ هاوڕێکەم هێنابوو: "توخوا ڕزگارم بکە، هەرچی ماڵ و موڵکم هەیە پێشکەشت بێت، بەس ئەوەندە لەم حاڵەم ڕزگارم بکەیت".

بەڵێ، ئێمەی مرۆڤ بە ئارەزووی خۆمان دەخۆین و تا بتوانین ئاو دەخۆینەوە، بەڵام ئەگەر دەریان نەدەینەوە چی...

کاتێک بیر لە حاڵەتێکی لەو شێوەیە دەکەینەوە جەستەی ئێمە هەست بە ئازار دەکات و ئاماژەکانی ڕووخسارمان خێرا تێک دەچێت.

کەواتە ئەم سیستمی پاشەڕۆ دەرکردنەش وێستگەیەکی دیکەیە کە پێویست دەکات تێیدا بوەستین و سوود و وانەی لێوە وەربگرین.

با پێکەوە لەم سیستمە ڕابمێنین:



ڕێکوپێکی و ئاوازەیی کۆئەندامی پاشەڕۆدەرکردن لەو کەسانە باش تێدەگەن کە ڕێڕەوی پاشەڕۆ دەرکردنیان گیراوە و لە ڕێگەی سۆندەیەکەوە خۆیان پاکدەکەنەوە

هاوسەنگییەکی زۆر نایاب لە جەستەی مرۆڤدا سازێنراوە، کە بە پێکەوە کارکردنی گەلێك ئەندام دەستەبەر دەبێت.

وەك دەزانین جەستەی مرۆڤ بۆ ژیان پێویستی بە خۆراکە، بە هەمان شێوە هەموو خانەیەکی جەستە کە بچووکترین پێکهاتەی جەستەمانن، پێویستیان بە ئاڵوگۆڕی خۆراك هەیە.

خانە ئەو مادده خۆراکییانەی کە پێویستیەتی وەریدەگرێت و ماددەکانی دیکە فڕێ دەداتە دەرەوە.

پاش ئەوەی خۆراك لە گەدەدا هەرس کرا و چووە ناو ڕیخۆڵە باریکەوە بۆ زیاتر هەرسکردن و پاشان مادده سوودبەخشەکانی لالایەن خوێنەوە لێ مژرا، بەشە بێ سوودە ماوەکەی دەچێتە ڕیخۆڵە ئەستوورەوە و لەوێشەوە دەردەکرێتە دەرەوەی جەستە.

ئەمە جۆرێکە لە دەرکردنی پاشەڕۆ.

جۆرێکی دیکەی پاشەڕۆ دەرکردن لە ڕێی میزەڕۆوەیە.

یەکێك لە ئەرکەکانی خوێن گواستنەوەی ئەو ماددانەیە کە لە خانەکانــەوە وەریگرتـــوون بـــەرەو گورچـــیلەکان. گورچـــیلەکان و میزەڕۆکان و میزەڵدان سیستمێکی دیکەی پاشەڕۆ دەرکردن پێك دەهێنن. هەروەها ڕۆڵیان لە ڕاگرتنی هاوسەنگیی گەلێك لە ماددەکانی لەشدا هەیە.

گورچیلەکانمان گرنگترین ئەندامی سیستمی میزەڕۆن و خۆیان لە خۆیاندا ئامادەن بۆ دەستی پڕ قودرەتی بەدیهێنەر.

جەستەی مرۆڤ دوو گورچیلەی هەیە کە لە بەشی پشتەوەیدان و دەکەونە ئەملاولای بڕبڕەکانەوە.

قورسایی ئەم ئەندامە (١٢٥-١٧٠) گم دەبێت.

گەر زیاتر بچینە وردەکارییەکانی پێکهاتەی ئەم ئەندامەوە، دەبینین بەشی دەرەوەی لە پەردە پێکهاتەیەک پێکهاتووە، بەشی ژێر ئەم پەردەیەش بە توێکڵێک داپۆشراوە و، ژێر ئەم توێکڵەش کرۆکی پێ دەڵێن کە کەناڵە نیفرۆنییەکان[١] لەخۆ دەگرێت. لەوانەیە لە هەر گورچیلەیەکدا نزیکەی یەک ملیۆن نیفرۆن هەبێت. ئەم کەناڵانە بۆ ناو چەند کاسەیەک دەکرێنەوە کە پێیان دەوترێت (کاسەکانی گورچیلە).

لە بەشە توێکڵینەکەی گورچیلەدا دوو دەمار هەن، یەکێکیان خوێنبەرە و خوێن بۆ گورچیلە دەبات، ئەوەی دیکەیان خوێنهێنەرە و خوێن لە گورچیلەکان کۆدەکاتەوە.

موولوولەکانی خوێن دەوری کەناڵە نیفرۆنییەکانیان داوە و بڵاو بوونەتەوە.

ئەو خوێنەی بۆ گورچیلەکان دێت خوێ و یۆریا و ترشی یوریک و ماددەی دیکەی تێدایە، کاتێک لە موولوولەکانی خوێنەوە بەناو کەناڵە نیفرۆنییەکاندا تێیەڕ دەبێت پاڵاوتنی بۆ دەکرێت و لە ڕێگەی

١- نیفرۆن: یەکەی پێکهاتەی گورچیلەیە.

بۆریلۆنەکانـەوە بـەرەو میزەڵـدان ڕەوانــە دەکرێـت و وەك میـز کۆدەبێتەوە.

میز لە ڕێگەی جۆگـە میزەکانـەوە دەچـێتەوە نـاو میزەڵدان و لەوێشەوە لە ڕێی دەرچەی میزەوە دەکرێتە دەرەوە.

گەر میزەڵدان نەبووایـە -کـە توانـای هـەڵگرتنی بڕی نیـو لیتری هەیە- دەبوو بە بەردەوامی میز بکەینە دەرەوەی جەستەمان.

هەردوو گورچیلە لـە یـەك خولەکدا یـەك لیتر خـوێن دەپـاڵێوێن، کەواتە لە هەر پێنج خولەکێکدا هەموو خوێنی لەش دەپاڵێون.

گەر پاڵاوتنی خوێن و دەرکردنی پاشـەڕۆکان بـەم جـۆرە بـە یاسـا بەڕێوەنەچووبایە، ئەوا ژیانی مرۆڤ دەکەوتە مەترسییەکی زۆرەوە.

بـۆ نموونــە، بــاش کارنــەکردنی پاڵێوەرەکــان دەبێتــە هــۆی بەرزبوونەوەی ڕێژەی یۆریا لە خوێندا، ئەمەش ماددەیەکی ژەهراوییە و مەترسییەکی گەورەی هەیە و دەکرێت ببێتە هۆی مردن.

ئەم دوو ئەندامـە کـە پێیـان دەوترێـت گورچیلە بـێ وچـان و بـێ وەستان کار دەکـەن، لـە ئـەنجامی کارکردنیشیاندا پاشـەڕۆکانی نـاو خوێن وەك (میز) دەردەکەنە دەرەوە.

ئەم میزە لە میزەڵداندا کۆ دەبێتەوە. خۆ گەر ئەم ئەندامە شێوە نورەکییە نەبووایـە، دەبـوو بـە بـەردەوامی کیسێکمان بـە دەست هەڵبگرتایە.

جا بیربکەوە، ئەگەر ئەو کیسەت لەبیر بچووایە، یاخود خەوت لێبکەوتایە و کیسەکە پڕ ببووایە، چیت لێ بەسەر دەهات!

ئەو کات ژیان چەندە ناڕەحەت دەبوو!

ئەو شێوازەی جەستەی مرۆڤی لەسەر پێکهێنراوە و، ئەو پرۆگرامەی جەستەی لەسەر بەڕێوە دەبرێت، بە شێوەیەک ی خۆمان ئاگامان لێی نییە و، پاش لێکۆڵینەوەی زانستیی چەندین ساڵیش ئینجا هەر بە تەواوەتی لێی تێنەگەیشتووین، چ جای ئەو کەسانەی بەدیهێنانی مرۆڤ دەخەنە پاڵ ڕێکەوت و سروشت!

جەستەی خۆمان بە زمانی حاڵ پێمان دەڵێت: ئەو زاتەی بەدییهێناووین زۆر لە خۆمان زاناترە و پێش خۆمان ئێمەی ناسیوە و نەخشەی ئەم جیهانەی بۆ کێشاووین.

کەواتە هەموو شتەکانی دەوروبەرمان، لە جەستەی خۆمانەوە - بەم هەموو وردەکارییە بێ ئەژمارەوە- تا هەسارەکان و ئەوپەڕی بوونەوەر، ئاماژە بەوە دەدەن کە هەموو ئەم شتانە بێ بەڕێوەبەر نابن، ئەو بەڕێوەبەرەش دەبێت یەک بەدیهێنەر و ئافەرێنەر بێت؛ خۆ ئەگەر وا نەبێت ئەوا مەحاڵە ئەم سیستمانە بەم شێوەیە و بەم وردەکارییە بەڕێوە بچن، گەر بیرکردنەوە و قەناعەتتان پێچەوانەی ئەمە بێت ئەوا مانای وایە ژیریی و مەنطیق و زانست و ویژدان فەرامۆش دەکەن.



موعجیزەی کۆئەندامی دەمار

"تەنها لە مێشکماندا (١٠) ملیار ناوەندی بەڕێوەبردن هەیە لە هەر ناوەندێکیاندا نزیکەی دوو هەزار دەمارەخانە هەن هەر ساتێك لەنێو ئەم پێکبەندە دەمارەخانانەدا بۆ بەڕێوەبردنی جەستە سەدان کردار بەڕێوە دەچێت مێشك و دەمارەخانەکان بەم ئەندازەیە وڵاتێکی سەرنج ڕاکێشن".

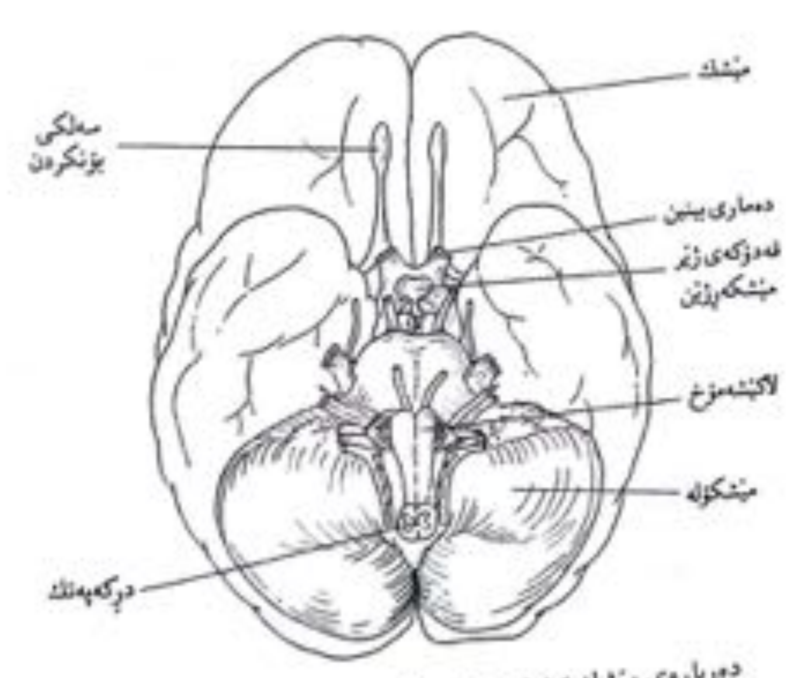
دکتۆر و پرۆفیسۆر. ئایهان سۆنگار

کۆئەندامی دەماری سیستمێکی تۆڕیی سەرسوڕهێنەری جەستەی مرۆڤە، تەکنیك و شێوازی کارکردنی تا ئێستاش لەلایەن زانست و تەکنەلۆجیاوە بە تەواوی شی نەکراوەتەوە و شیتەڵ نەکراوە.

گەر هەموو دەمارەکان بدەینە دەم یەك ئەوا درێژییان بە ئەندازەی پەتێکە کە چەند جارێك بە دەوری زەویدا سووڕی دابێت. لە هەمان کاتدا وردترین و گرنگترین سیستمی لەشیش پێکدەهێنن.

ئەم کۆئەندامە لە مێشك و، درکەپەتك و دەمارەکان پێکهاتووە.

لەپێناو تێگەیشتن لە نایابیی و سەرسوڕهێنەریی ئەم سیستمە، پێویست دەکات هەڵوێستەیەك لەسەر پێکهاتە و شێوازی کارکردنی بکەین:



دەربارەی مێشك تەنها دەتوانین بڵێین ئەم ئەندامە ناوازەیە، هونەری دەستی داتایەکی زۆر مەزنە

ئەو خانانەی کۆئەندامی دەماری پێکدەهێنن بە ملیۆنان خانە ژمار دەکرێن و پێیان دەوترێت (دەمارەخانە).

ئەم جۆرە خانەیە وەك هەموو خانەیەکی دیکە (ناوك) و (سایتۆپلازم)ی هەیە، هەروەها لە بەشی سەرەوەی خانەکەدا چەند لقێکی لێ دەبێتەوە پێی دەوترێت (لقوپۆپ) ، لە بەشی خوارەوە ئەوەرە دەمارەخانەیەکی لێوە درێژ دەبێتەوە کە پێی دەوترێت (تەوەرە).

لەنێوان ئەم خانە دەمارییانەدا جۆرە خانەیەکی دیکە هەیە کە پێی دەوترێت (نیوروگلیا)، ئەرکی ئەمانە خۆراکدانە بە خانە دەمارییەکان و، چاك کردنەوەیان لە کاتی هەر تێکچوونێکدا.

بۆ بەجێهێنانی ئەم کارەش، زۆر بە چڕی بە دەمارە خوێنێکی زۆرەوە بەستراوە.

مێشك لەناو کاسەی سەردا بە سێ پەردە رووپۆشکراوە و، لە شێوەی دوو نیوەبازنەدا بەدیهێنراوە. هەریەك لەم نیوە بازنانە دابەش دەبن بۆ چەند بەشێك و، نێوانە دەماغ و، مێشکۆڵە و، قەدی دەماغ دەکەونە ژێر ئەم دوو نیوە بازنەیەوە.

ئەم دوو بەشەی مێشك بە مادەیەکی خۆڵەمێشی دەورەدراون. ئەستوورییەکەی ئەم چینە نیو سانتیمە و پێی دەوترێت (توێکڵی مێشك) و لە ناویدا ماددەیەکی سپی هەیە.

هەر دوو نیوە بازنەکەی مێشك بە ماددەیەکی سپی کە بە (تەنی کالۆسەم) ناسراوە بەیەکەوە بەستراون.

ئەم مێشکە کێشی نزیکەی (١٢٠٠-١٤٠٠) گرامە و، لەنێوان خانەکانیدا ملیاران پەیوەندی هەیە، هەموو کردار و چالاکییەکانی مێشك لە ڕێگەی ئەم پەیوەندییانەوە فەراهەم دەهێنرێت.

لە مێشکدا چەند جۆرە خانەیەك دەبینین، یەکێکیان خانەی کۆئەندامی دەمار خۆیەتی، ئەم خانانە تەنها کاریان ئەوەیە ک ڕووداوە کارەباییەکان بگۆڕین بۆ ڕووداوی کیمیاییی و بەپێچەوانەشەوە.

ئەم خانانە تەنها کاریان ئەمەیە و هیچ کارێکی دیکە ناکەن و بەگشتی بە درێژییەکەیان ناسراون.

سەرنجڕاکێشترین لایەنی ئەم خانانە ئەوەیە کە لەبەرئەوەی کارێکی زۆر گرنگ و ناوازە دەکەن، خۆیان ماددەی خۆراکی بۆ خۆیان بەدەست ناهێنن. واتە وەك خانەکانی دیکە توانای بەدەستهێنانی وزەیان نییە بە وەرگرتنی ئۆکسجین و ئەنجامدانی کارلێکە کیمیاییەکان، بەلکو خانە خۆراك بۆ دروستکەرەکانیان -کە وەك دایکێکی شیردەر وان بۆ خۆراك پێدانی ئەم خانانە هەن و، بە بەردەوامی خۆراکیان بۆ دابین دەکەن و، زیادەکانیان لێ لادەبەن و فڕێی دەدەن.

وانە بۆ پەخساندنی کەشێکی گونجاو بۆ کارکردنیان، خانەی دیکە لە دەوریان کۆکراونەتەوە بۆ هاوکارییان.

چەند ناوەندێکی زۆر لە مێشکدا هەن، پێشتر وا دەزانرا کە ئەمانە ناوەندی سەرەکیی هەست و خوو بن، بەڵام دواتر زانرا کە هەموو ئەم ناوەندانە تۆڕی ئەلەکترۆنیی ئەم مەرکەزانە یان ناوەندی تۆمارکردنن، یاخود ناوەندی بەیەکەوە بەستنی سیستمە جیاجیاکانی مێشکن.

بۆ نموونە ئەو ئیعاز (سیگناڵ)ەی لە چاوەوە دێت بۆ مێشک، لە ڕێگەی چەند دەمارێکەوە دەگوازرێتەوە بۆ خانەکانی بەشی پشتەوەی مێشک کە پەیوەندیان بە بینینەوە هەیە.

کە گەیشتە ئەو خانە تایبەتانە، ئەوانیش خێرا ئەم زانیارییە بە چەند ناوەندێکی دیکەوە دەبەستنەوە، بۆ نموونە وەک ناوەندی شتی مەترسیدار.

لەبەرئەوەی لە کاتی بینینی مەترسییەکەدا دەبێت جەستە کاردانەوەی هەبێت، بۆیە پێویستە ناوەندی هەستکردن بە مەترسی و ناوەندی کاردانەوە پەیوەندییان هەبێت. لە لایەکی دیکەشەوە لەگەڵ دەم و گوێشدا پەیوەندیی هەیە. ئەمەش وا دەکات کاتێک خواردنێک دەبینین تامی لە بیرەوەریماندا دەناسرێتەوە و هەستی بینین کامڵتر دەکات.

له پاڵ ئەم ناوەندە ئەلەکترۆنیانەوە چەند ناوچەیەکی دیکەش هەن کە ئەرکی دیاریکراویان هەیە.

شیتەڵکردنی کرداری بینین لە بەشی پشتەوەی مێشکدا ئەنجام دەدرێت. کاتێك مرۆڤێك بەشی پشتەوەی سەری لە ڕووداوێکدا بریندار دەبێت، هەندێکجار توانای بینین لەدەست دەدات؛ چونکە ئەو بەشەی مێشك کە بەرپرسیارە لە دروستکردنی ئەو وێنەیەی لە چاوەوە وەرگیراوە زەبری پەرکەوتووە.

چەند بەشێکی دیکەی مێشك لە سیستمی جووڵەی جەستە بەرپرسیارن، بۆ نموونە بۆ جووڵاندنی پەنجەی قاچەکان یاخود پەنجەی دەستەکان. گەر دەرزییەك بکەیت بەو ناوچەیەدا ئەوا یان دەبێتە هۆی لەدەستدانی توانای جووڵاندنیان، یاخود لە خۆوە جووڵاندنیان. بەم جۆرە لە مێشکدا بۆ هەر جوڵەیەك ناوچەیەکی دیاریکراو هەیە.

مێشك جگە لەمانە بەرپرسیارە لە کۆمەڵە کردارێکی زۆر گرنگ، لەوانە: بیرکردنەوە، یادەوەری، شت نووسین، قسەکردن، فێربوون و، خەیاڵ کردنەوە. هەروەها کارکردنی ئەندامەکانی ناوەوەش بە هەمان شێوە لەلایەن ناوەندەکانی مێشکەوە ئاڕاستە دەکرێن.

تێکرای چالاکییەکانی جەستە لەلایەن ئەم ناوەندانەوە ئاڕاستە دەکرێن و کۆنترۆڵ دەکرێن. بەگوێرەی لێکۆڵینەوەکان، نیوە بازنەی

(پلی) لای ڕاستی مێشک بەرپرسیارە لە بەڕێوەبردنی لای چەپی جەستە و، بەپێچەوانەشەوە نیوە بازنەی (پلی) لای چەپی مێشک بەرپرسیارە لە لای ڕاستی جەستە.

لە خوارووی ئەم دوو بەشەوە (مێشکۆڵە) هەیە کە بەرپرسیارە لە ڕاگرتنی هاوسەنگیی جەستە و هاوسەنگیی چالاکییەکانی و ڕێک ڕاوەستانی ماسوولکەکان، بە هەمان شێوەی مێشک بەشی دەرەوەی ماددەی خۆڵەمێشییە و، بەشی ناوەوەشی ماددەی سپییە.

(قەدی دەماخ) لە بەشی خوارەوەی مێشکدایە و مێشک بە دڕکەپەتکەوە دەنووسێنێت و لە ماددەی سپی پێکهاتووە و لە هەندێ شوێندا دەنک ماددەی خۆڵەمێشیشی تێدایە، ئەو ناوەندانە چالاکییە زیندەییەکانی جەستە ئاراستە دەکەن وەک: هەناسەدان، سووڕی خوێن، هەرسکردنی خۆراک و، پاشەڕۆ فڕێدان.

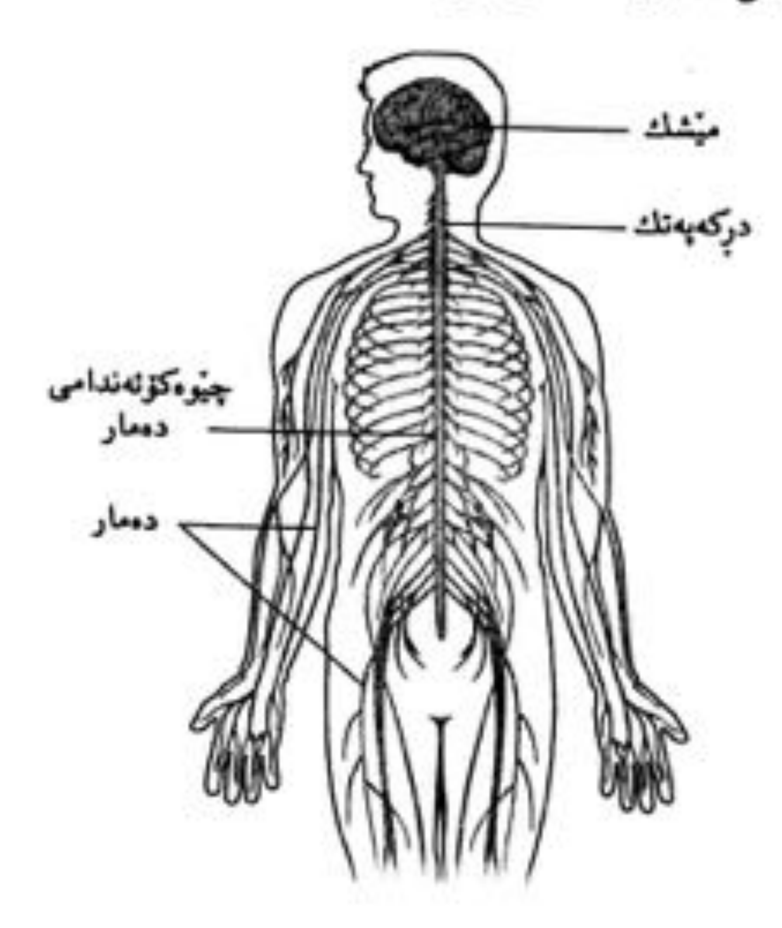
دڕکەپەتک هەر لە قەدی دەماخەوە درێژ دەبێتەوە و دووەم ئەندامی کۆئەندامی دەمارییە و، درێژییەکەی (٤٥—٥٠) سم دەبێت.

ئەو دەمارانەی لە دڕکەپەتکەوە دەردەچن بەرپرسیاری جووڵەی ئەندامەکان و وەرگرتنی هەستن.

دڕکەپەتک لە ژیانی مرۆڤدا گرنگییەکی زۆری هەیە و، تایبەتمەندە بە کۆمەڵە خاسییەتێکەوە، لەوانەش: گواستنەوەی دەمارەڕاگەیاندنەکانی مێشک بە سەرانسەری جەستەدا، کۆنترۆڵکردنی ئەندامە ناوەکییەکان و ڕژێنەکان و، کرداری (بەرپەرچدانەوە) ...

هاوکات لەگەڵ مێشك و مێشکۆڵە و قەدی دەماخدا هاوکارن پێکەوە لە کاتی بەڕێوەبردنی کارەکانیدا.

بۆنەوەی ناوەندە کۆئەندامی دەمار چالاکییەکانی بەڕێوەبردن و کۆنترۆڵکردن بە هەموو جەستەدا بڵاویکەنەوە، کۆمەڵە دەمارێك هەموو جەستەیان وەك تۆڕێك دەورە داوە. کە ئەم دەمارانە لە یەکگرتنی دەمارەخانەکان دروست دەبن.



کۆئەندامی دەمار

هەر هەواڵێك لەلایەن دەمارەکانەوە سەرچاوەی گرتبێت، وەك ئەزوویەکی کارەبا پێیدا تێپەڕ دەبێت و، کاتێك ئەم کارەبایە بە ناو دەمارەکاندا تێپەڕ دەبێت لە کاتێکی زۆر کورتدا چەندان کرداری کیمیایی و ئەلیکترۆنی ڕوو دەدەن.

(١٢) جووت دەمار لە مێشك و (٣١) جووت لە دڕکەپەتکەوە دەردەچن. ئەم دەمارانە دابەش دەبن بۆ دەمارەخانە هاتووەکان و دەمارەخانە دەرچووەکان.

دەمارەخانە هاتووەکان ئەو ڕووداوانە ڕەوانەی مێشك دەکەن کە لەلایەن چاو و گوێ و پێست و هەستەوەرەکانەوە هەست پێ دەکرێن.

هەرچی جووڵە و چالاکی و وەڵامدانەوەیەکی جەستەشە لەلایەن دەمارەخانە دەرچووەکانەوە ئاراستە دەکرێن، واتە ئەوان فەرمانەکانی مێشك دەگوێزنەوە بۆ گشت لایەکی جەستە.

هەموو چالاکییەکانی جەستە لە کرداری هەناسەدان و، چالاکی ڕژێنەکان و، سووڕی خوێن و، جووڵەی ماسوولکەکان و، هەموو چالاکییەکانی دیکە، بە یارمەتیی دەمارەخانە دەرچووەکان و لەلایەن مێشك و دڕکەپەتکەوە بەڕێوە دەبرێن.

هەر لەبەر گرنگیی ئەم کۆئەندامە، هەر ناڕێکی و کەموکوڕییەکی سادە لەم سیستمەدا دەبێتە هۆی نەخۆشیی زۆر مەترسیدار.

بـۆ نموونـە (شـەلەل)، کـە نەخۆشـەکە کـۆنترۆڵی جوولـەکانی لـ
دەست دەدات و، نە دەتوانێت بڕوات و نە قسە بکات و، نە بە ویستی
خۆی جووڵە بکات! ئەمەش لە ئەنجامی کۆمەڵە نەخۆشییەکی مێشک
و دەمارەکانەوە سەر هەڵ دەدات.

یەکێك لەو بابەتانەی لەم ساڵانەی دواییدا زۆر گفتوگۆی لەسەر
دەکرێت ئـەم پرسیارەیە: ئایا دەبێـت مـرۆڤ چـەندە لـە مێشـکی
بەکاربهێنێت؟

بەگوێرەی ئەوەی زانایان دەیڵێن، تەنانەت مرۆڤە بلیمەتـەکانیش
هەموو هێز و توانایەکی مێشکیان نەخستووەتە گەڕ.

ئەی کەواتە ئەم توانا زۆرەی مێشك بۆچی؟

وەڵامەکەی ئاشکرایە، تا مرۆڤ هیچ ئاستەنگێك دانەنێت لەبەردەم
بیرکردنەوە و کارکردنیدا، تا هەمیشە ڕێی بیرکردنەوە و کارکردن لە
بەردەمیدا کراوە بێت.

بەدیهێنەری مرۆڤ دەزانێت کە مرۆڤ لە ژانستدا چەند قۆناغ دەبڕێت
و دەگاتە چی، هەر لەبەرئـەوە کردوویـەتی بـە خـاوەنی مێشـکێك کە
ڕووبـەڕووی ژیـان و پرسـیارەکان و کێشـەکانی بـبێتـەوە، کەواتـە
بەدیهێنەر بە زانستەکەی نەك تەنها ئێستا، بەڵکو داهـاتووی مـرۆڤیش
دەبینێـت و، زانایـە بـە پێویسـتییەکانی ئـەم بـەدیهێنراوە و،
دەسـتەڵاتدارە بەسـەر ڕابـردوو و ئێسـتا و داهـاتووی مـرۆڤ و گشـت
بوونەوەریشدا.

موعجیزەی خانە

"ئەوانەی دەڵێن: باوەڕ بە شتێك ناكەین بە چاوی خۆمان نەماندیبێت، با كەمێك دەربارەی خانەكانی ناو جەستەی خۆیان بخوێننەوە كە ناشیانبینن جا با بزانین لەسەر هەمان بیروڕا دەمێننەوە؟"

پرۆفیسۆر. ئەلپارسلان ئۆزیایچی

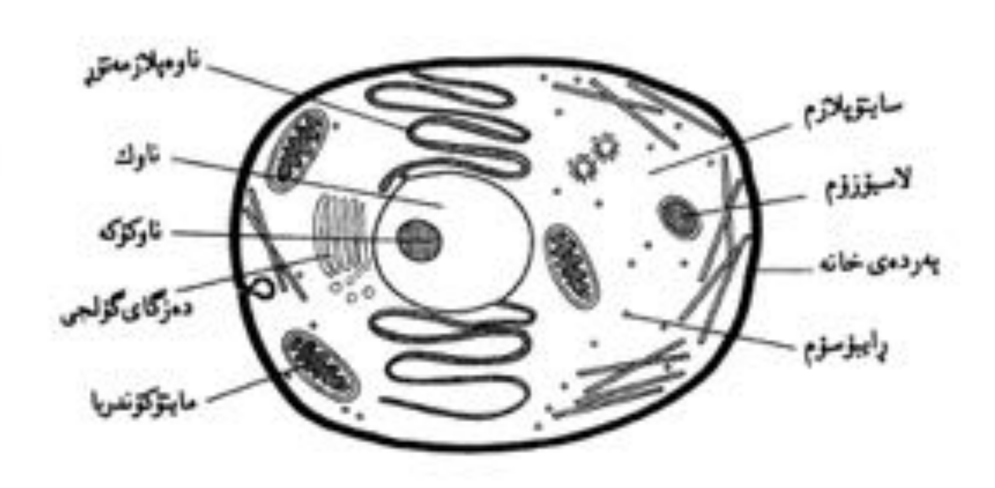
كاتێك دەربارەی خانەكانی جەستەی مرۆڤ دەمخوێندەوە، [illegible]ەواوی سەرم سوڕمابوو. زاتی پەروەردگار جەستەی لەسەر [illegible]ێوازێكی وا ناوازە و نایاب لە خانەدا بچووك كردووەتەوە، كە جگە [illegible] موعجیزە بوون شتێكی دیكەی پێ ناوترێت.

دەڵێن چۆن؟

خانەکانی جەستەی مرۆڤ کە بچووکترین پێکهاتـەی جەستەن، زۆر بە وردی وەك یەکەیەك بە چەندان جۆر هاوکێشەی کیمیایی و فیزیایی کار دەکەن بۆ خزمەتی جەستە.

نزیکەی (٢٠٠) جۆر خانە هەن، چەندان خانە شانە دروست دەکەن و شانەکانیش ئەندام پێك دەهێنن.

سەرەتای هەموو ئەم خانە جۆراوجۆرانەش هەر لەیەك خانەوە بووە.



خانـەکان شـێوەی جۆراوجۆریـان هەیـە، هـەر جـۆرە خانەیەك شـانەیەکی تایبـەت پێـك دەهێـنن، بـۆ نموونـە خانـەکانی جگـەر شێوەیەکی تایبـەتیان هەیـە، خانـەکانی خـوێن (بـۆ نموونـە خڕۆکە سوورەکان) شێوە بازنەیین و، خانەکانی بۆریی هەوا تەنك و درێژن و، هەروەها..

کاتێک دەبینن ئەم هەموو خانە جیاوازانە لە ڕووی شێوە و خاسییەتەوە لە تەنها یەک خانەوە سەرچاوەیان گرتووە، جەستەش لە تەنها خانەیەکەوە بەدیهاتووە، لەمانەوە قودرەتی ئەو زاتە بەدیهێنەرە دەبینین کە چۆن دەتوانێت لە شتێکەوە چەندان شت بەدیبهێنێت و، چۆن دەتوانێت گۆڕان بەسەر شتەکاندا بهێنێت.

خانەکان لە لەشدا ئەم ئەرکانە بەجێ دەهێنن:

- گۆڕینی خۆراک بۆ وزە.

- بەهۆی زیادبوونیانەوە لە گەشەکردنی جەستە و تیمارکردنی برینداریدا ڕۆڵ دەبینن.

- ماددەی پێویست وەردەگرن و زیانبەخشەکانیش دەکەنە دەرەوە.

- ئەو ئەنزیمە پرۆتینانە بەرهەم دەهێنن کە ڕۆڵی کارایان هەیە لە کارلێکی گۆڕینی ماددە خۆراکییەکان بۆ ماددەیەک کە بۆ جەستە سوودبەخش بێت.

گەر لە یەک خانە ڕابمێنین، دەبینین بە (پەردەی خانە) دەورە دراوە. ئەم پەردە خانەیە ڕێگە بە هاتنە ژوورەوە و چوونە دەرەوەی هەموو ماددەیەک نادات. ئەوەی خانەکە پێویستی پێیەتی ڕێگەی پێ دەدات بێتە ناو خانەکەوە و، ئەوەشی زیانمەندە ڕێگری هاتنە ژوورەوەی لێ دەکات.

ئەم پەردەیە بەرپرسیارە لە ڕاگرتنی هاوسەنگیی نێوان مادرە وەرگرتن و دەرکردن لە خانەکەدا..

هەر بۆیە ئەم پەردەیە لە زانستی پزیشکیدا وەک (دەرگا) ناو دەبرێت. هەر خانەیەک بەگوێرەی ئەو چالاکییانەی کە پێویستە تێیدا ئەنجام بدرێت و، ئەو ئەرکەی پێی سپێردراوە: پەردەیەکی تایبەتی بۆ دابینکراوە. ئەمەش دیسانەوە بەگوێرەی ئەوەی چ ماددەیەکی پێویستە تا وەریبگرێتە ناو خانەکەوە و، چ ماددەیەکیش ڕەت بکاتەوە.

ماددە بۆ تێپەڕاندنی ئەم دەرگایە –چ بۆ ناو خانە چ بۆ دەرەوەی خانە– بەڵگەنامەی پێویستە، ئەم بەڵگەنامەیەش بە زنجیرە سیستمێکی کیمیایی ڕێکخراوە.

گەر بەم شێوەیە نەبووایە، ئەو کات هەر ماددەیەکی بەنرخی ناو خانەکە دەیتوانی بە ئاسانی بڕواتە دەرەوە و ببێتە هۆکاری مردنی خانەکە، یاخود ماددەیەکی زیانبەخش دەرگاکە ببڕێت و، دووبارە سەراپای خانەکە تێکبشکێنێت و، بە ئاسانی لەناوی بەرێت.

بەگوێرەی نوێترین لێکۆڵینەوەکان، خانە تەنانەت خۆی کۆنترۆڵی پێویستییە هۆرمۆنییەکانی دەکات، واتە خۆی داوا دەکات کە "من پێویستم بەوەندە ڕێژەی فلان هۆرمۆنە"، ئەمە ئەوە دەگەیەنێت کە خانە سیستمی دەرک کردن بە پێویستیی خۆی و ناسینەوەی ماددە

کیمیاییەکانی دەورویەری هەیە و، ئەمە خۆی لەخۆیدا موعجیزەیەکی ڕاستیی پێویست بە هەڵوێستە لەسەر کردنە.

ئەرکی دووەمی پەردەخانەش؛ پەیوەندیکردنە بە خانە دراوسێکانەوە. پەردەخانە چەندین دەرچەی هەیە کە لەگەڵ شێوەی تایبەتی خانەکانی دیکەدا یەک دەگرن و، پێکهاتەیەکی هاوبەش لەگەڵ یەکتردا پێک دەهێنن.

ئەم خانانە وردەوردە زیاد دەکەن و گەورە دەبن و شانە پێک دەهێنن.

ئەم شانەیە ئیدی خاوەنی پەردەیەکی هاوبەشە بۆ گشت خانەکان.

دەبێت ئەو ماددانەی لەم شانەیەوە دەچنە دەرەوە و دێنە ناوەوە، توانای تێپەڕاندنی پەردەشانەیان هەبێت.

خانەکانی ناو شانەیەک لەناو سیستمێکدا کار دەکەن کە دەبێت بەگوێرەی پێداویستییەکانی ئەو سیستمە هەڵوێستە بکەن و، پێداویستییەکانیان هەڵبژێرن. ئەمە بەتایبەتی لە خوێندا زۆر گرنگە، بڕی ئەو خوێنەی دێت بۆ شانەکان بەگوێرەی پێویستیی هەموو شانەکە بەگشتی دابین دەکرێت نەک لەسەر ئاستی خانەکان. لەناو شانەکەشدا هەر خانەیەک بەگوێرەی پێویستی و چالاکییەکانی، خوێن و خۆراک و ئۆکسجینی پێ دەبەخشرێت.

بـۆ نموونـــە وەرزشـــەوانێك خـــوێنێكی زۆری پێویســت بـۆ ماســوولكەكانی بـەو پێیـەی ماســوولكەكانی زۆر كاردەكـەن، بۆیـ خوێنێكی زیـاتری بـۆ دابـین دەكرێـت. بـەم شـێوەیە هـەموو سـوود و زیانی شـانەكە هاوبەشـە، هـەر سـوود و زیانێـك هـەبێت بـە تـەنها بـۆ خانەیـەك نابێـت و هـەموو شـانەكە دەگرێتـەوە، واتـە بەتـەواوەتی سیستمێكی هەماهەنگ و ڕێكوپێك لە جەستەدا دامەزراوە.

پاش پەردەخانە شلە ماددەیەك نـاوەوەی خانـەی گرتۆتـەوە، كـ پێی دەوترێت (سایتۆپلازم).

بە سپێنەی هێلكە دەچوێنرێت و چەندین ئەندامی بچووكی تێدایـ كە لە نێو خانەدا ئەركی گرنگیان پێ سپێردراوە، لە نێـو ئـەركی ئـەم ئەندامۆچـكانەدا: دروســت كردنــی پــرۆتین، ئــەمباركردنی مـاددەی خـــۆراكی، دەركردنـــە دەرەوەی پاشماوەكـــان و بەرهـــەمهێنانی ئەنزیمەكان و.. هتد.

لە ناوەڕاستی سایتۆپلازمادا (ناوكی خانە) هەیە، نـاوكی خانـە بـە پەردەیەكی هاوشێوەی پەردەی خانە دەورەدراوە. لەناو ناوكدا یـەك یان دوو ناوكۆكە هەیە و، هەروەها كرۆمۆسۆم و شلە ماددەیەكی وەك (سایتۆپلازم)ی تێدایە.

ژمارەی كرۆمۆسۆمەكان لە هەر زیندەوەرێكـەوە تـا زینـدەوەرێكی تر جیاوازە.

له هەر خانەیەکی جەستەی مرۆڤدا (٤٦) کرۆمۆسۆم، واتە (٢٣) جووت کرۆمۆسۆم هەیە.

کرۆمۆسۆم لە (DNA) واتە ترشی ناوکی پێکهاتووە، کە پێکهاتەی بۆماوەیی مرۆڤە و، لە هەر مرۆڤێکدا جیاوازە و، وەک پێناس و نەخشەی جەستە وایە.

ژمارەی (DNA) لە هەر خانەیەکدا نزیکەی (٢٥،٠٠٠) دانەیە.

(DNA) هەموو چالاکییەکانی خانە بەڕێوە دەبات و ئەرکێکی دیکەشی گواستنەوەی خاسییەتە بۆماوەییەکانە لە دایک و باوکەوە بۆ وەچە و منداڵەکانیان.

لە ئەنجامی یەکگرتنی هێلکەی دایک و تۆوی باوک، یەکەم خانە دروست دەبێت. (DNA)یش لە ئەنجامی یەکگرتنی (٢٣) کرۆمۆسۆمی دایک و (٢٣) کرۆمۆسۆمی باوکەوە لە ناوکی خانەدا دروست دەبێت. پاشان لەگەڵ دابەش بوونی ئەم خانەیە و زۆربوونیدا دەگوازرێتەوە بۆ هەموو خانەکان.

خانە بۆ ئەنجامدانی چالاکییەکانی پێویستی بە کۆمەڵە ئەنزیم و، پرۆتین و، ماددەگەلێکە کە ئەمەش لە لایەن (DNA)ەوە دابین دەکرێت، (DNA) بەم شێوەیە بە بەرهەم هێنانی ئەو ماددانە فەرمانڕەوایی چالاکییەکانی خانە دەکات.

بۆ نموونە یەکێك لە خانەکانی جگەر پێویستی بە کۆمەڵە ماددەیەکە. گەر جگەر بە کارگەیەکی شەکر بچوێنین و وا دابنێین پێویستی بە کۆمەڵە ماددەیەك هەیە. ئەوا کارگەکە بە (DNA) ڕادەگەیەنێت کە: "ماددەیەکی بەم شێوەیەم دەوێت". (DNA)ەکەش ئەم فەرمانە وەردەگرێت و، بەگوێرەی داواکارییەکە قاڵبێك دروست دەکات.

ئەم قاڵبە بریتییە لە (RNA)ی نێردراوە (mRNA) و، (DNA) بەشێك لە زانیارییەکانی خۆی کۆپی دەکاتە سەری. هەروەها پێویستە ئەم قاڵبە بنێردرێتە ناو سایتۆپلازمی خانەکەوە، چونکە ماددەکە لەوێ ساز دەکرێت.

(DNA) ناو ناوك جێ ناهێڵێت، بەڵکو بەگوێرەی پێویستییەکان (mRNA) دەنێرێتە دەرەوەی ناوك، کە پاشان بەگوێرەی ئەو نفتە نایترۆجینیانەی لەسەری کۆپی کراون، لە کارگەی (ڕایبۆسۆم)دا ئەوەی ویستراوە بەرهەمی دەهێنێت -کە (پرۆتینە)- ئەم کردارانە زۆر وردن و چالاکیی بەردەوامی خانەکانی جەستەن.

خانە بچووکترین یەکەی جەستەیە و کۆپییەکی بچووکی جەستەیە چونکە هەمان ئەو چالاکی و کردارانەی لە جەستەدا دەیانبینین لە خانەشدا هەن و ئەنجام دەدرێن.

خۆراك وەرگرتن، هەناسەدان، پاشەڕۆ دەكردن و، ئەمبار كردن و چەندین چالاكیی دیكـەی ژیـانی ڕۆژانـە لەلایـەن ئەندامۆچـكە جۆراوجۆرەكانی خانەوە ئەنجام دەدرێن.

ئەو یاسا فیزیایی و كیمیاییانەی لە گەردووندا كاریان پێ دەكرێت بە هەمان شێوە لە خانەشدا كاریان پێ دەكرێت و، لەلایەن گەردە پێكهێنەرەكانی خانەوە ڕەچاو دەكرێن.

ئاشكرایە ئەو زانـەی جەسـتەی بـەگوێرەی پـلان و پرۆگرامێكی دیـاریكراو بـەدیهێناوە و چـەند یاسـایەكی دیـاریكراوی تێـدا بەكارخستووە، هەمان یاسای بۆ بەڕێوەبردنی خانەكانیش سازاندووە و هەر خانەیەكی كردووەتە نموونەیەكی بچووككراوەی جەستە.

ئایا ئەم زانیارییانـە ئـەوە ناگەیـەنن كـە پـەیڕەوێكی زۆر پتـەو و نایاب لە خانەدا بەرجەستە دەكرێت؟ بوونی پەیڕەو و یاسا و ڕێساش بوونی زانستێك دەسەلمێنێت كە داڕێژراوە.

ئەنجامـدانی كـار و، بـەجێهێنانی ئـەرك بـوونی هێزێـك دووپـات دەكاتـەوە كە ئەنجامـدەری بـووە، چونكە كـاركردن هێـزی دەوێت، هێزیش دەبێت سەرچاوەیەكی هەبێت.

گەر كارێـك بـە شـوێنێك بسـپێرێت، ئـەوا هێـزیش لـەو شـوێنەدا پێویست دەبێت. كەواتـە سیسـتم بـوونی دانـەری سیسـتم و، زانسـت بوونی زانا و، قودرەت بوونی قادر دەسەلمێنێت.

بەدیعوززەمان (سەعیدی نوورسی) لە کتێبی (وتەکان)دا لە زمانی خانەوە باسی خانەمان بۆ دەکات:

"گەرچی لە ڕاستیدا من پێکهاتەیەکی زۆر بچووکی جەستەم، بەڵام ئەرکەکانم زۆر گەورە و گرنگن، زۆر وردەکارم و پەیوەندیم بە هەموو جەستەوە هەیە.

ڕۆڵی زۆر گرنگ و پێویستم هەیە لە ڕاگرتنی هاوسەنگیی ژیانی جەستە و، هەر شانەیەك و، هەر ئەندامێك، هەر بەشێکی جەستەش لە من پێکهاتووە، ئەمەش واتە من لە پشت ئەنجامدانی هەموو ئەو کارانەوەم کە شانەیەك یاخود ئەندامێك ئەنجامی دەدات.

لە هەندێك شوێندا بەرهەمهێنم وەك ڕژێنەکان، لە هەندێك شوێندا فەرمان دەگوێزمەوە وەك لە هەستە دەمارەکاندا، شاخوێنبەر و، خوێن و، مێشك و، هەستە دەمارەکان و، خوێنهێنەکان و، گشت ئەندام و شانەکانی جەستە، هەر من یەکەی پێکهاتەیانم.

گەر توانایەك لە خۆتدا شك دەبەیت بتوانیت ڕێسایەك بۆ بەڕێوەبردنی گشت خانە و دەمار و خوێنبەر و ئەندامەکان بەرهەم بهێنیت ئەوا تواناکانی خۆتمان نیشان بدە.

بەڵام ئەو وردەکاری و ڕێسا و یاسا نایابانەی لە ئێمەدا بەرجەستە کراوە و بۆمان دانراوە، گەر حاکم و عالم و قادرێکی ڕەها (مطلق) نەبێت، گشتی تێکدەشکێت و تێکدەچێت."

موعجیزەی خوێن

"خوێن، داینکەری ڕۆزیی جەستەیە و،
لەشکری بەرگریکارە".

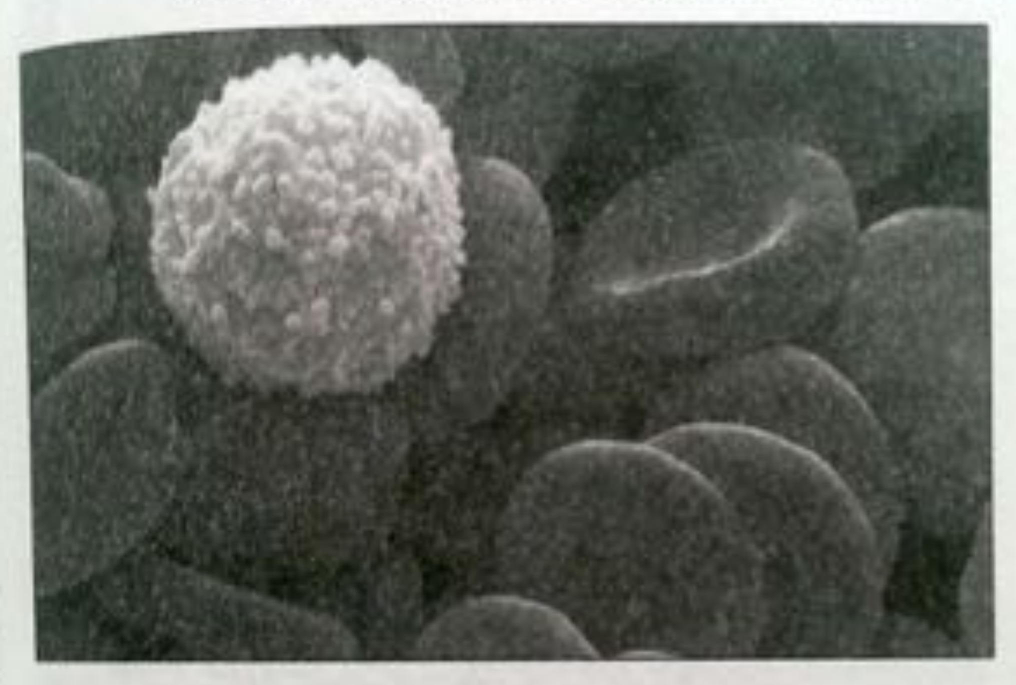
د. هالوک نورباکی

یەکێک لە هاوڕێکانم بەهۆی ڕووداوێکەوە تووشی خوێن بەربوون بووبوو، ئەم هاوڕێیەم بۆی دەگێڕامەوە کە: "گەر نیو کاتژمێرێکی [illegible] تێپەڕیبایە و خوێنیان بۆ دابین نەکردمایە، ئەوکات ژیانم کۆتایی دەهات. بەڵام چەند سەیرە کە لە یادمان کردووە بەدیهێنەرمان چۆن لە هەرساتێکدا ئەم جەستەیەمان لە مردن دەپارێزێت و بۆمان بەڕێوە دەبات".

خوێن واتە زیندوویەتی لەش، کەواتە با بەم ماددە گرنگە ئاشنا بین:

خوێن بە شێوەیەکی سەرەکی لە خڕۆکە سوورەکان و، خڕۆکە [illegible] سپییەکان و، پەرەکانی خوێن پێکهاتووە.

جەستەی مرۆڤێکی ئاسایی (٤-٥) لیتر خوێنی تێدایە، واتە نزیکەی لە سەدا پێنج بۆ دەی لەشی مرۆڤ پێک دەهێنێت.



خوێن لەژێر مایکرۆسکۆپی تیشکیدا

لە ڕێگەی دڵ و، دەمارە خوێنبەر و، خوێنهێنەکانەوە و، بە بەردەوامی خوێن بە جەستەدا لە هاتن و چووندایە و گەلێک ئەرک و کاری گرنگ بەجێدەهێنێت، لەوانە:

- دابین کردنی خۆراک و هۆرمۆن و ماددەی پێویست بۆ خانەکان.
- گەیاندنی ئۆکسجین بە خانەکان کە یارمەتیدەرە لە سوتاندنی خۆراکدا بۆ دابین کردنی وزە.

- پاشماوەکـــان و دوانەئۆکســـیدی کـــاربۆنی نـــاو خانـــەکان دەگوازێتەوە بۆ گورچیلە و سییەکان.

- پاراستنی جەستە لەو میکرۆبانەی لـە دەرەوەی جەستە کاری تێدەکەن.

- پارەمێتیدەرە بۆ پاراستنی پلەی گەرمای ناوەکیی جەستە.

خوێن ئەم ئەرکـە جیاوازانـەی لـە ڕێـی خانـە جۆراوجۆرەکانییـەوە بەجێ دەگەیـەنێت، چـونکە هـەر خانەیـەك تایبـەتکراوە بـە ئـەرکێکی دیاریکراوەوە.

گەر بڕێك لـە خـوێن وەربگـرین و بیخەینـە نـاو شووشـەیەکەوە و ماوەیەك چاوەڕێ بکەین، دەبینین دەبێت بـە دوو بەشـەوە، بەشێکی سووری تۆخ کە لە ژێرەوە دەنیشێت و، بەشێکی ڕەنگ زەردەیش لـە سەرەوە.

بە گشتی خـوێن لـەم دوو بەشـە پێکهـاتووە و بـە بەشـە ڕەنـگ زەردەکەشی دەوترێت (پلازما).

پلازما لە پرۆتین و، خوێ و، شەکری گلوکـۆز و، ترشـی ئـەمینی و چەندین ماددەی دیکە پێکهاتووە.

بەشە نیشتووەکەش لە خڕۆکە سوور و خڕۆکـە سپی و پـەڕەکانی خـوێن پێکهـاتووە. پێکهاتـەی ئـەم خانانـە لـە یـەك جیـاوازە و، کردارەکانیشیان جیاوازن.

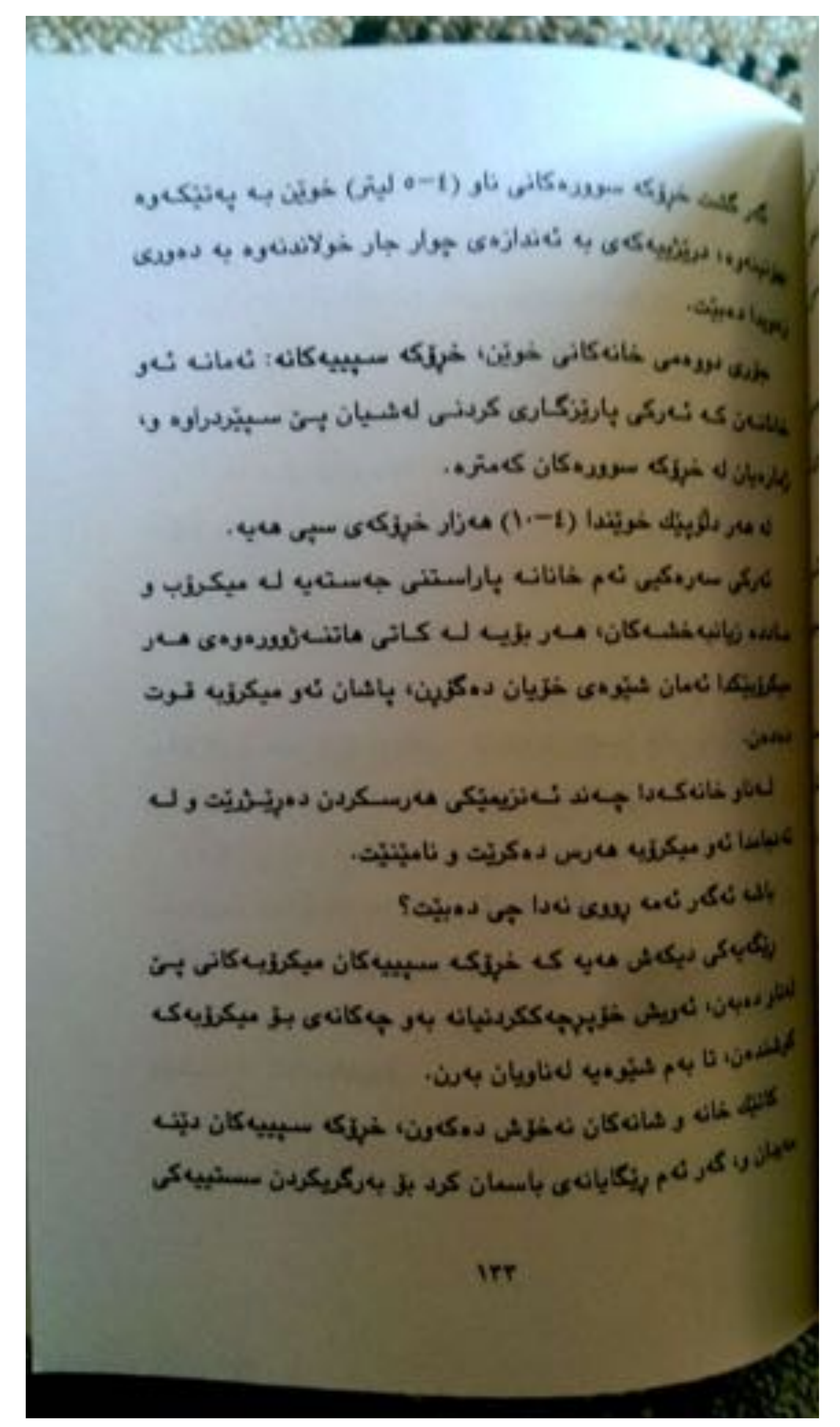
خڕۆکە سوورەکان ڕەنگی سوور بە خوێن دەبەخشن و، شێوە و بونیادیان بۆ گواستنەوەی ئۆکسجین بۆ خانەکانی جەستە گونجاوە و، ڕێژەیان بە گشتی نزیکەی (٤-٥) ملیۆنە لە یەك (میلی مەتر سێ جا) خوێندا.

ئەمانە وەك بەرپرسی ڕەنگی بەخشینی جەستە وان، بەرپرسیارن لە گواستنەوەی بڕی پێویستی ئۆکسجین بۆ ئەو شوێنەی کە پێویستی پێیەتی.

لەناو ئەم خڕۆکە سوورانەدا (هیمۆگلۆبین) هەیە کە ماددەی ئاسنی تێدایە و، پارمەتیدەرە لە نووساندن بە ئۆکسجین و دوانەئۆکسیدی کاربۆنەوە.

مۆخی ئێسك ئەو شوێنەیە کە خڕۆکە سوورەکانی تێدا دروست دەکرێت. ئەم دروستکردنەش لە چەند قۆناغێك پێکهاتووە، پاش ئەوە دەچنە ناو خوێن و بۆ ماوەی (١٠٠ – ١٢٠) ڕۆژ دەمێننەوە و پاشان تێك دەشکێنرێن.

کرداری تێکشکاندنی خڕۆکە سوورە کۆنەکان لە جگەر و سپڵدا ڕوو دەدات. لەپێناو پاراستنی ژمارەی خڕۆکە سوورەکانیشدا لە هەر چرکەیەکدا دەبێت (دە هەزار) خڕۆکە بەرهەم بهێنرێت.



ئەگەر گشت خڕۆکە سوورەکانی ناو (٤–٥ لیتر) خوێن بە پەنیکەوە بلکێنینەوە، درێژییەکەی بە ئەندازەی چوار جار خولاندنەوە بە دەوری زەویدا دەبێت.

جۆری دووەمی خانەکانی خوێن، خڕۆکە سپییەکانە: ئەمانە ئەو خانانەن کە ئەرکی پارێزگاری کردنی لەشیان پێ سپێردراوە و، ژمارەیان لە خڕۆکە سوورەکان کەمترە.

لە هەر دڵۆپێک خوێندا (٤–١٠) هەزار خڕۆکەی سپی هەیە.

ئەرکی سەرەکیی ئەم خانانە پاراستنی جەستەیە لە میکرۆب و ماددە زیانبەخشەکان، هەر بۆیە لە کاتی هاتنەژوورەوەی هەر میکرۆبێکدا ئەمان شێوەی خۆیان دەگۆڕن، پاشان ئەو میکرۆبە قوت دەدەن.

لەناو خانەکەدا چەند ئەنزیمێکی هەرسکردن دەڕژێنرێت و لە ئەنجامدا ئەو میکرۆبە هەرس دەکرێت و نامێنێت.

باشە ئەگەر ئەمە ڕووی نەدا چی دەبێت؟

ڕێگەیەکی دیکەش هەیە کە خڕۆکە سپییەکان میکرۆبەکانی پێ لەناو دەبەن، ئەویش خۆپڕچەککردنیانە بەو چەکانەی بۆ میکرۆبەکە گونجاندەن، تا بەم شێوەیە لەناویان بەرن.

کاتێک خانە و شانەکان نەخۆش دەکەون، خڕۆکە سپییەکان دێنە مەیدان و، گەر ئەم ڕێگایانەی باسمان کرد بۆ بەرگریکردن سستییەکی

تێدا بێت، ئەوا سەرەتا پێویستە میکرۆبەکان بە خرۆکە سپییەکان بناسێنرێن، بۆیە لە خوێندا چەند پرۆتینێك هەیە کە پێیان دەوترێت ئۆپسۆنین (opsonin)، دژەتەن و پرۆتینە تەواوکارییەکانیش لەم پرۆتینانەن و، کاریان لکانە بە تەنە نامۆکان و دەستنیشانکردنیان تا خرۆکە سپییەکان بیانناسنەوە.

وەك هەمووان بینیومانە، شانە و ئەندامی نەخۆش کەوتوو هەو دەکات و سوور دەبێتەوە و دەست بە ئازار دەکات و، بە ناوچەیەکی ئاسایی لە قەڵەم نادرێت چونکە لە حاڵی جەنگ کردنیدایە.

دەمارە خوێنبەرەکان زیاتر دەکشێن و وا دەکەن خوێنێکی زیاتر بە شانەکە بگات، ئەمەش بۆ گەیاندنی بڕێکی زیاتر لە ماددەی بەهێزکار و خانە پارێزەرەکان.. تا لە ئەنجامدا خانە پارێزەرەکان چالاکییان زیاد دەکات و میکرۆبەکان سست دەبن.

لە کاتی ئەم جەنگەدا، ناوچە بریندارەکە بە جۆرە دیوارێك سنووردار دەکرێت، بەمەش رێگە لە بڵاوبوونەوەی میکرۆبەکان دەگیرێت بە ناوچەکانی دەوروبەردا.

بەم شێوەیە خرۆکە سپییەکان جەنگاوەرەکانی جەستەن و هەمیشە لە ئامادەباشیدان.

خرۆکە سپییەکان لەناو مۆخی سووری ئێسکدا دروست دەبن، پاشان دەنێردرێن بۆ لیمفە گرێکان و ئاڵووەکان و سپڵ بۆ تەواوکردنی

گەنەیان، پاش ئەوەی خرۆکە سپییەکان لەم جێیانەدا بە چەند ژمارەیەکدا ئێبەڕ دەبن، دەچنە ناو خوێنەوە و دەست دەکەن بە چالاکییەکانیان.

خانەی جۆری سێیەم (پەرەکانی خوێن)ە و ڕێژەیان نێو ملیۆن دانەیە لە هەر ملیمەتر سێجایەکی خوێندا و، ئەرکیان ڕێگری کردنە لە خوێن بەربوون.

گەر هەر شوێنێکی جەستە بریندار ببێت و خوێنی لێبێت و (پەرەکانی خوێن)یش نەبن، ئەوا ئەو خوێنبەربوونە ناوەستێتەوە.

ئەمانە و چەندین چالاکیی زیندەگیی گرنگی دیکە لە خوێندا ڕوودەدەن و چەندان ماددەی گرنگیش تێیدا بەشدارن.

بەڕێوەبردنی ئەم سیستمانە لە بێ ئاگایی ئێمەدا ڕوو دەدەن، بگرە تەنانەت هەستیشیان پێ ناکەین.

ئەمەش نیشانەیە بۆ بوونی هێزێکی دەرەکی و پتەو و خاوەن زانست و دەسەلات و بەدیهێنەری کاریەدەست.

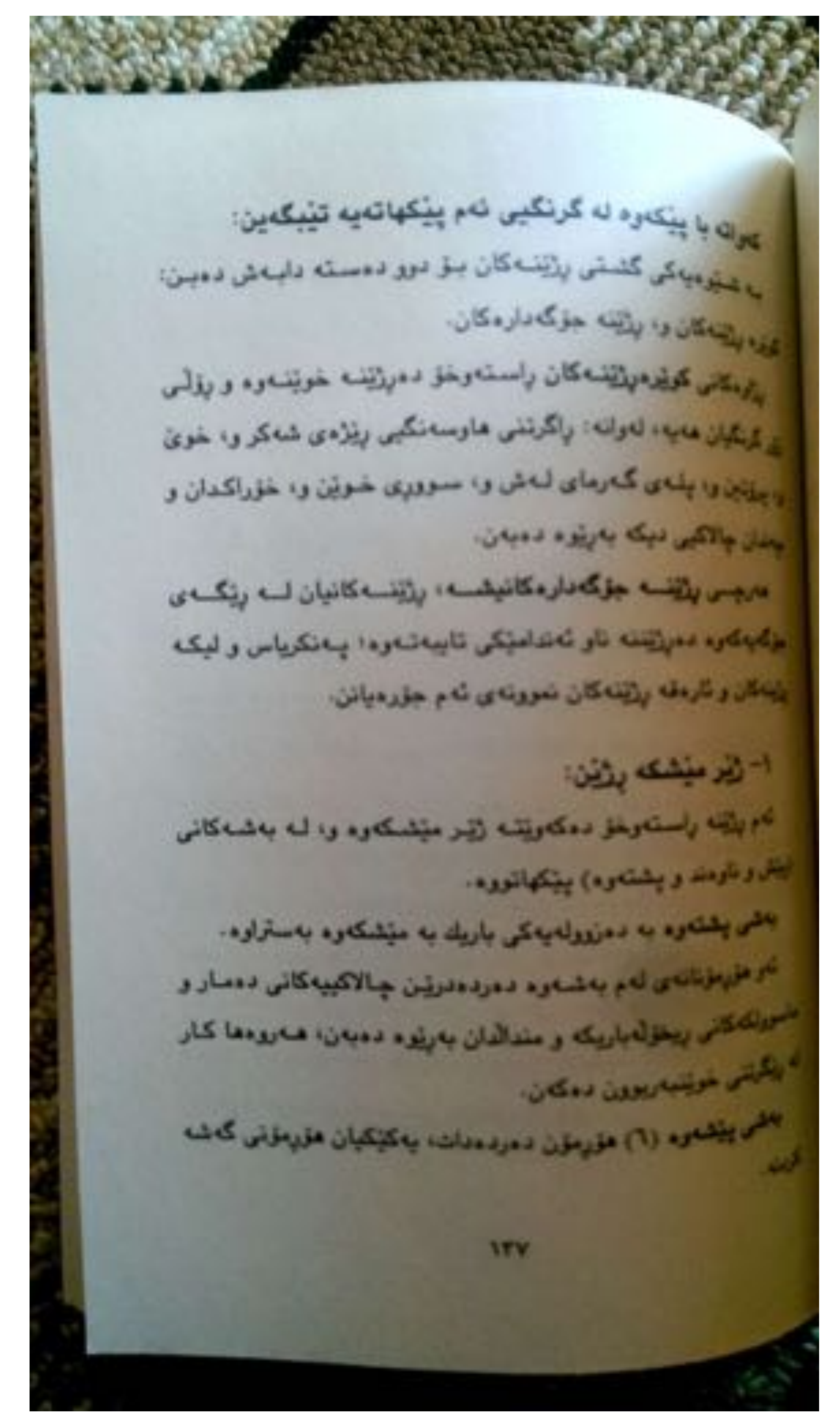
ئەو خاوەن دەسەلات و قودرەت و زانستە بێ سنوورەش جگە لە زاتی بەدیهێنەر کێ بێت؟

موعجیزەی ڕژێنەکان

> "ڕژێنەکان ئەرکێکی گرنگ و سەرەکییان لە بەڕێوەبردنی جەستەدا هەیە و، هەریەك لەو ڕژێنانە جیهانێکی سەرسوڕهێنەرن. چونکە وەك بوونەوەرێکی بەهەست کاردەکەن کە هەموو جەستە ببینن و ئاگایان لە هەموو پێویستییەکانی بێت.
> کەواتە ئەو هێزەی ئەمانە ئاڕاستە دەکات و کاریان پێ دەکات لە کوێوە دێت؟".

دکتۆر. کەمال ئینجە

ڕژێنــەکان ئــەرکی گرنگــی زینــدووڕاگرتن و هاوســەنگ ڕاگرتنــی جەستەیان لە ئەستۆدایە و، لە نەبوونی هەر یەکێکیاندا سیستەمەکانی جەستە هەموویان ناساغ دەبن.



کەواتە با پێکەوە لە گرنگیی ئەم پێکهاتەیە تێبگەین:

بە شێوەیەکی گشتی ڕژێنەکان بۆ دوو دەستە دابەش دەبن:
کوێرە ڕژێنەکان و، ڕژێنە جۆگەدارەکان.

هۆرمۆنەکانی کوێرەڕژێنەکان ڕاستەوخۆ دەڕژێنە خوێنەوە و ڕۆڵی زۆر گرنگیان هەیە، لەوانە: ڕاگرتنی هاوسەنگیی ڕێژەی شەکر و، خوێ و چەوری و، پلەی گەرمای لەش و، سووڕی خوێن و، خۆراکدان و چەندان چالاکیی دیکە بەڕێوە دەبەن.

هەرچی ڕژێنە جۆگەدارەکانیشە، ڕژێنەکانیان لە ڕێگەی جۆگەیەکەوە دەڕژێنە ناو ئەندامێکی تایبەتەوە؛ پەنکریاس و لیکە ڕژێنەکان و ئارەقە ڕژێنەکان نموونەی ئەم جۆرەیانن.

١- ژێر مێشکە ڕژێن:

ئەم ڕژێنە ڕاستەوخۆ دەکەوێتە ژێر مێشکەوە و، لە بەشەکانی (پێش و ناوەند و پشتەوە) پێکهاتووە.

بەشی پشتەوە بە دەزوولەیەکی باریک بە مێشکەوە بەستراوە.

ئەو هۆرمۆنانەی لەم بەشەوە دەردەدرێن چالاکییەکانی دەمار و ماسوولکەکانی ڕیخۆڵەباریکە و منداڵدان بەڕێوە دەبەن، هەروەها کار لە ڕێگرتنی خوێنبەربوون دەکەن.

بەشی پێشەوە (٦) هۆرمۆن دەردەدات، یەکێکیان هۆرمۆنی گەشە کردنە.

ئەم هۆرمۆنە لە منداڵی و قۆناغی لاویدا بە ڕێژەیەکی زیاتر دەردەدرێت و، لەگەڵ پیربووندا ڕێژەکەی کەم دەبێتەوە. هەروەها کار دەکاتە سەر گەورە بوون و زیادبوونی خانەکانی جەستەش.

جگە لەوە لەڕێی هۆرمۆنەکانی دیکەیەوە کۆنترۆڵی چالاکییەکانی ڕژێنەکانی وەك ئەدرینالّ و سایرۆید و ڕژێنەکانی زاوزێ دەکات.

پاراستنی هاوسەنگیی ڕێژەی ئاوی جەستەش هەر لە نێو ئەرکەکانی ئەم ڕژێنەدایە.

(٤\٣)ی جەستەی مرۆڤ ئاوە. هەموو ڕۆژێك لە ڕێی میزکردن و، ئارەق کردنەوە و، چالاکییەکانی دیکەی لەشەوە بڕێك لە ئاوی جەستە دەردەدرێت، کاتێك ڕێژەی ئاو لە ئاستێکی دیاریکراو دێتە خوارەوە، ژێر مێشکە ڕژێن دەست دەکات بە دەردانی هۆرمۆنی دژە میزتن.

لە ژێر کاریگەریی ئەم هۆرمۆنەدا گورچیلە چالاکیی میز دروست کردن و، لیکەڕژێنەکانیش دەردانی لیك کەم دەکەنەوە، لەم کاتەدا هەست بە تینوویەتی دەکەین و، بە خواردنەوەی پەرداخێك یا دوو پەرداخ ئاو باری جەستەمان ئاسایی دەبێتەوە. لە ئەگەری کەم دەردان یا دەرنەدانی هۆرمۆنی دژەمیزتنیشدا لەلایەن ژێر مێشکە ڕژێنەوە، تووشی نەخۆشیی (شەکرە) دەبین.

ڕێگــاری خاوکــارکردنی یــاخود کارنــەکردنی ژێرمێشــکەڕژێن دەرئەنجامی زۆر ترسناکی لێ دەکەوێتەوە. دەڵێن: چۆن؟

زیاد دەرکردنی هۆرمۆنی گەشە دەبێتە هۆی زەبەلاح بوون، کەم دەرئەنیشی بە پێچەوانەوە دەبێتە هۆی کورتەبالایی.

گەر کۆنترۆڵ کردنی ڕژێنەکانی دیکە نەگرێتە ئەستۆ ئەوکات چالاکییەکانی جەستە وەك شارێکی بێ حاکم سەرەوژوور بەڕێوە دەچن.

ئێمە کە خاوەن بیر و هۆش و هەستین، دەرك بە نهێنییەکانی جەستەی خۆمان ناکەین، ئەی ئایا ڕژێنێك کە تەنها پێکهاتەیەکی بچووکی جەستەی ئێمەیە چۆن ئاگاداری ئەو وردەکاری و نهێنییانەی جەستەی ئێمە دەبێت؟

لە حاڵێکدا کە ئێمە خۆمان بە خۆمان ئاشنا نین و نازانین چی لە ناوی خۆماندا دەگوزەرێت، ئەندامێك یاخود پێکهاتەیەکی بچووکی جەستەمان چۆن دەتوانێت بزانێت؟ مەگەر ئەمەش دووبارە نیشانە نییە بۆ هێزێکی خاوەن زانستی دەرەکی کە ئەم یاسا و پەیڕەو و پڕۆگرامانەی سازاندووە؟

ئیدی نازانم چۆن خەڵکی خۆیان لە هەبوونی پەروەردگارێکی بەدەسەڵات و زانا بەهەڵەدا دەبەن و، نکوڵیی لێ دەکەن.

٢- سایرۆدە ڕژێن:

ئەم ڕژێنە لە شێوەی پەپوولەدایە و لەسەر بۆریی هەوایە و قورساییەکەی (٢٨ گم)ە. لە سێ بەشی پێکهاتەکەی دوو بەشی (یۆد)ە و، هۆرمۆنی سایرۆکسین دەردەدات کە (یۆد)ی تێدایە. ئەم هۆرمۆنەش بە ئاراستەکردنی لەلایەن هۆرمۆنێکی ژێر مێشکە ڕژێنەوە دەردەدرێت و دەچێتە خوێنەوە. ئەگەر دەردانی هۆرمۆنی سایرۆکسین زۆر بێت، ئەوا هۆرمۆنی هاندەر لە ژێر مێشکە ڕژێنەوە دەردانی هۆرمۆنی سایرۆکسین دەوەستێنێت.

ئەرکی هۆرمۆنی سایرۆکسین کۆنترۆلکردنی زیندەکارلێکی جەستەیە. بە بەجێ هێنانی ئەم ئەرکەی یارمەتیدەر دەبێت لە خێراکردنی هاوکێشە کیمیاییەکان و بەرهەمهێنانی وزە و گەرمیدا.

هەر زیادبوون و کەمبوونێکی ئەم هۆرمۆنەش دەرەنجامی ترسناکی لێدەکەوێتەوە و ڕەنگە مرۆڤ تا لێواری مەرگ بەرێت.

زیاد وەرگرتنی (یۆد) دەبێتە هۆی زیادبوونی ئەم هۆرمۆنە و، کەم وەرگرتنیشی بە پێچەوانەوە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی.

نەخۆشییەکی تر کە پەیوەندیی بە (سایرۆدە ڕژێن)ەوە هەیە ئاوسانی لووەکانە (goiter)؛ ئەمەش بریتییە لە ئاوسانی ڕژێنەکە بەهۆی کەمیی ڕێژەی (یۆد)ەوە لە جەستەدا. بڕی یۆدی پێویست لە

پەڕێنەکدا (۰،۲)گرامە، بۆیە کەمتر لەم ڕێژەیە ئەم نەخۆشییەی لێ دەکەوێتەوە.

٢- ڕژێنی ئەدرینال:

ئەمەش دوو ڕژێنی سێگۆشەن کە لە سەر هەردوو گورچیلەن و، قەبارەیان تەنها بە قەد سەرە پەنجەیەکە.

ئەم ڕژێنە لە بەشی دەرەوە (توێکڵ) و، لە بەشی ناوەوە (کرۆک) پێکهاتووە. کاتێک هۆرمۆنی (نۆرئەدرینالین) لە بەشی کرۆکەوە دەردەدرێتە ناو خوێنەوە، سەرەنجام دەبێتە هۆکاری بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و، زیادبوونی لێدانی دڵ و، فراوان بوونی دەمارەخوێنەکان و، زیادبوونی ڕێژەی شەکری خوێن، سەلمێنراوە کە ئەم هۆرمۆنە زیاتر لە ساتی مەترسی و فشاری دەروونیدا دەردەدرێت.

گرنگترینی ئەو هۆرمۆنانەی لە لایەن توێکڵەکەوە دەردەدرێن (کۆرتیزۆل)ە، کە ڕێکخەری کرداری هەرسی کاربۆهیدراتە و، لەسەر گۆڕینی ترشە ئەمینییەکان و چەورییەکان بۆ (گلوکۆز) کار دەکات و، وەک هۆرمۆنێکی ئەمبارکار لە جگەردا کار دەکات.

کەم دەردان یاخود نەبوونی هۆرمۆنی کۆرتیزۆڵ دەبێتە هۆی تووشبوون بە نەخۆشی (ئەدیسۆن) واتە جەستە بێ هێز و لاواز دەردەکەوێت و، مووەکانی سەر دەوەرن و، فشاری خوێن نزم

دەبێتەوە و، لە بەشی جیاجیای جەستەدا ڕەنگێکی سووری تۆخ بەدیدەکرێت.

بەگوێرەی تاقیکردنەوە نوێیەکان، هۆرمۆنی کۆرتیزۆڵ توانای پاراستنی مرۆڤی هەیە لە تووشبون بە زیاد لە سەد نەخۆشی.

پاش زانینی ئەم ڕاستییە ئێستا لە تاقیگەکاندا هۆرمۆنی کۆرتیزۆڵ وەك دەرمان بەرهەم دەهێنرێت بۆ چارەسەرکردنی چەندان نەخۆشی.

هۆرمۆنێکی دیکە کە هەر لە بەشی توێکڵەوە دەردەدرێت، (ئەلدۆستیرۆن)ە. ئەمەش هاوسەنگیی ئاو و خوێ ڕادەگرێت.

دەمارە کۆئەندام کۆنترۆڵی دەردانی ڕژێنەکانی کرۆکی ئەدرینال دەکەن. هەر بۆیە لە کاتی تووڕەبوون یاخود فشار و، ترسان و، شڵەژاندا، ئەم ڕژێنانە چالاکتر دەبن و زیاتر کار دەکەن.

ئەم ڕژێنە لە گرنگترین ڕژێنەکانە و ڕۆڵێکی هێندە کاریگەر و گرنگی لە بەڕێوەبردنی لەشدا هەیە، کە لە کاتی لابردنیدا کەسەکە لە ماوەی دوو ڕۆژدا ژیان لە دەست دەدات.

٤- ڕژێنی پاراسایرۆید:

لە بەشی پشتەوەی سایرۆدە ڕژێندایە و لە چوار ڕژێن پێکهاتووە. ئەو هۆرمۆنەی ئەم چوار ڕژێنە دەریدەدەن بریتییە لە (هۆرمۆنی پاراسایرۆد)، کە هەرسکردنی فۆسفۆر و کالیسیۆم ڕێك دەخات.

لە کەم دەردانی ئەم هۆرمۆنەدا کەسەکە تووشی نەخۆشیی کەزاز (tetany) دەبێت و، دەست و قاچی تووشی پووکانەوە دەبن، گەر تووشی منداڵ بوو لە قۆناغی گەشەکردنیدا، دەبێتە هۆی وەستاندنی گەشەی ئێسک و ددانەکان و، وشکبوونەوەی پێست و، دابەزینی پەستانی خوێنی، هەروەها ئاستی زیرەکیشی زیاد ناکات.

بەپێچەوانەشەوە؛ بە زۆر دەردانی ئەم هۆرمۆنە رێژەی کالسیۆمی ناو خوێن زۆر دەبێت و دەرەنجام کەسەکە تووشی شلبوونی ماسوولکەکان دەبێت.

٥- رژێنی پەنکریاس:

پەنکریاس دەکەوێتە لای چەپ و ژێرەوەی گەدەوە و، رژێنێکی شێوە گەڵاییە و (١٥)سم درێژە و بۆ ناو دوانزەگرێ دەکرێتەوە.

ئەم رژێنە لە بەرێوەبردنی چالاکییەکانی کۆئەندامی هەرسدا رۆڵی گرنگ دەبینێت.

پەنکریاس لە کۆمەڵێک کیسی ورد پێکهاتووە کە بە ئەسینی (acini) ناسراوە، هەر کاتێک مرۆڤ خۆراک دەخوات، ئەم کیسانە دەست دەکەن بە دەردانی چەند ماددەیەکی پێویست بۆ هەرسکردنی خۆراکەکە و، رژێنەکانیان دەرێژنە ناو دوانزەگرێوە.

پــەنکریاس ئەنزیمــەکانی (ترپســین) و (ئەمایلــەین) و (لایپــەین
دەڕێژێت، کە یارمەتیی کرداری هەرس کردن دەدەن.
(ترپســین) پرۆتینــەکانی نــاو خــۆراك دابــەش دەکــات بــۆ یەکــە
بچووکەکانیان کە ترشی ئەمینییە.
(ئەمایلەین) نیشاستە دەگۆڕێت بۆ یەکە بچووکەکەی کە شەکرە.
(لایپــەین)یش لەگــەڵ زەرداوی زراودا چــەوری دابــەش دەکــات بــۆ
ترشە چەوری و گلایسیرۆڵ. واتە هەر یەك لە پرۆتین و، کاربۆهیدرات
و، چــەوری، لەلایــەن ئەنزیمــەکانی پەنکریاســەوە لــە کــاتی هەرســدا
دەشــکێنرێن بــۆ یەکــەی بچــووك، بەشــێوەیەك کــە خــوێن بتوانێــت لــە
ڕیخۆڵەوە بیانمژێت.
جگــە لەمانــە، دەردانــی هۆرمــۆنی ئەنســۆلین کــارێکی دیکــەی
پەنکریاسە و بەرپرسیارە لە ڕاگرتنی هاوسەنگیی شەکری ناو خوێن.
گەر ڕێژەی ئەنسۆلین زۆر بێت ئەوا ڕێژەی شــەکری نــاو خــوێن زۆر
دادەبەزێت، بەمەش دەوترێت شەکر دابەزین.
خۆ ئەگەر ڕێژەی ئەنسۆلین کەم بکات، ئــەوکات ڕێــژەی شــەکر لــە
خوێندا بەرز دەبێتەوە و بەمەش دەوترێت نەخۆشیی شەکرە.



ڕژێنەکانی پاراسایرۆید کە لەناو سایرۆیدەڕژێندان

ئەم چالاکییەی پەنکریاسیش لە ژێر کۆنترۆڵی ژێر مێشکە ڕژێندا بەڕێوەدەچێت.

٦- ڕژێنەکانی زاوزێ:

لە پیاواندا گونەکان و لە ژناندا هێلکەدان، هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن و ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن بەرهەم دەهێنن.

هێلکەدان و گونەکان ئەم هۆرمۆنانە بە ڕێژەی جیاجیا دەردەن، هێلکەدان بە ڕێژەیەکی زۆر کەم تێستۆستیرۆن و، گونەکان بە ڕێژەیەکی زۆر کەم ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن دەردەدەن.

هۆرمۆنی تیستۆسترۆن بەرپرسیارە لە گڕبوونی دەنگ و، ریش و سمێڵ دەرکردن و خاسییەتە نێرینەییەکان.

خاسییەتە مێیینەکانیش لەلایەن پرۆجیسترۆن و ئیسترۆجینەوە کۆنترۆڵ دەکرێن. کەمبوونەوەی ئەم هۆرمۆنانە کێشەی ڕەگەزی و کۆبوونەوەی چەوریی لە جەستەدا لێ دەکەوێتەوە.

* * *

بەگوێرەی لێکۆڵینەوەکان ڕژێنەکانی پێکهێنەری سیستمی ڕژێنی جەستە پارێزگاری لە هاوسەنگیی جەستە دەکەن.

هەر گۆڕانکارییەکی ورد کە ڕوو دەدات، هەر کاریگەرییەکی دەرەکی لەسەر جەستە، لەلایەن ئەم هۆرمۆنانەوە هەوڵی هاوسەنگ کردنەوەیان دەدرێت.

هۆرمۆنەکان و ڕژێم و ڕژێنەکان لە پاراستنی هاوکاریی خانەکان و هاوسەنگیی هەستیاریی ناو جەستە ڕۆڵێکی گەورە و گرنگیان هەیە.

کێ بێت ئاڕاستەکاری ئەم کردارە زۆر گرنگ و زانستیانە بێت کە بەهۆیانەوە ژیانی جەستە بەڕێوە دەچێت؟

تەنها بەدیهێنەرە بەسەر ئەم کردارانەدا زانا و دەستەڵاتدارە.



موعجیزەی بەرگری جەستە

"جەستەی مرۆڤ بە ئەندازەیەك سەرسوڕهێنەرە، کە
زۆری لە ئاستیدا بێ وەلأم دەبێت. لێوان لێوە لە
جۆرەها یاسا وگەلێك ئاڵۆزە
دووبارە بە سیستمێك پارێزگاری لێدەکرێت کە زۆری لە
ئاستیدا دەستەوسانانە و تێی رادەمێنێت
ئەبێ کێ پلانی ئەم سیستمە نایابەی دانابێت و
هەڵیسەنگاندبێت".

دکتۆر و پرۆفیسۆر. تیل رۆینبێرگ

جەستەی مرۆڤ لە هەر چرکەیەکدا ئەگەری ڕوویەڕووبوونەوەی
مەترسیی بێ ئەژماری هەیە کە دووچاری مردنی بکات.
تەنانەت ژیان لەنێو ئەو هەموو مەترسییانەدا خۆی لە خۆیدا
موعجیزەیە، چونکە ئەوەندە لە مەیدانی مەترسیی ناوەکی و
دەرەکیدایە کە تەندروست مانەوەی جێی باوەڕ نییە!

ئەم سیستمە نایابەی لەش هەمیشە جێی سەرسام بوون بووە لای زانایان.

ئەم سیستمە لە لیمفەخانەکان -کە لە مۆخی ئێسکدا پێك دێن- و چەند خانەیەکی هاوشێوە پێکهاتووە، کە دەچنە ناو سووڕی خوێن و سووڕی لیمفەکۆئەندامەوە.

ئەم لیمفەخانانە لە لیمفەگرێکاندا کۆدەبنەوە، پاشان بۆ ماوەیەك لە سایمۆسە ڕژێنەدا کۆدەبنەوە کە دەکەوێتە پشت کۆڵەکەی سنگەوە، لەوێدا پەروەردەیەکی کیمیایی دەکرێن و نزیکەی سێ هەزار کۆدی کیمیایی فێر دەبن کە تایبەتە بە خانەکانی لەش، ئینجا ئەو ماددە دژە میکرۆب و خانەکوژانەی لە جگەردا بەرهەم دەهێنرێن دەدرێن بەمان و پڕ چەك دەکرێن پێیان.

لەوانەیە لە کاتژمێرێکدا نزیکەی (١٠٠) جار بەنێو جەستەدا بۆ تەنی نەناسراو بگەڕێت لە ڕێگەی ئەو کۆدانەوە کە فێریان بووە و وەك وشەی نهێنی (پاسوۆرد) بەکاریان دەهێنێت.

هەر ئەوەندە میکرۆبێك یاخود خانەیەکی ناتەواوی (خانەی شێرپەنجەیی) دۆزییەوە، ئەوا دەستبەجێ دەستگیری دەکات و لەناوی دەبات.

سپڵ لەم سیستمەدا وەك کامپێکی سەربازی ڕۆڵ دەبینێت. هەروەها زۆر پێستیش بۆ ئەم سەربازانە وەك داڵدەگەیەك وایە.

چەند شوێنێکی تایبەتیش هەن کە ئەم لیمفە خانانەیان تێدا کۆدەبێتەوە، لەوانە: ئالووەکان (لەوزەتەین)، ڕیخۆڵەکوێرە و پەپیزیدیش بەگشتی سەر بە سیستمی بەرگری لەشن.

جگە لەمانە لە خوێندا سیستمێکی پارێزگاریی گرنگ هەیە ئەوانیش خڕۆکە سپییە میکرۆب کوژەکان و، ماددە میکرۆب کوژەکان کە لە جگەردا بەتایبەتی بەرهەم دەهێنرێن.

پلەی گەرمیی ئاسایی لەش هیچ کاریگەرییەکی لەسەر بەرگریی لەش نییە، بەڵام بە بەرزبوونەوەی بۆ چەند پلەیەک ئەویش دەبێتە هۆکارێکی کاریگەری بەرگریکردن.

سیستمی بەرگری بە چەند شتێکی دیکەش پاڵپشتی دەکرێت، وەک:

چینی ترشی میکرۆبکوژی سەر پێست و خانە جەنگاوەرەکانی لیکەڕژێنەکان.

هەروەها لە دیواری ڕیخۆڵەدا چینێکی بەرگری لیمفەخانەکان هەن.

هەر کاتێک جەستە ڕووبەڕووی مەترسییەک دەبێتەوە، ئەم سیستمە دەستبەجێ دەکەوێتە کار، دەرەنجامێکی کارەکانیشی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمای لەشە (بۆ زیان گەیاندن بە میکرۆبەکان) و کەمبوونەوەی ئاوی جەستەیە (تا میکرۆبەکان توانای جوولەیان کەم ببێتەوە).

جگەر چالاکییە خۆراکییەکانی دوا دەخات و بە هەموو هێزێکییەوە ماددەی دژە میکرۆب بەرهەم دەهێنێت، هەر بۆیە کەسی نەخۆش ئارەزووی خواردنی نامێنێت.

دڵ و سییەکان لەبەر دوو هۆکار چالاکییان زیاد دەکات:

١- بۆئەوەی لیمفەخانەکان بەخێرایی بە جەستەدا بڵاوببنەوە و بگەنە شوێنی پێویست.

٢- تا ڕێژەیەکی زۆری ئۆکسجین بگاتە خانەکان بۆ باش کارکردن و وزە بەدەستهێنان.

لەڕاستیدا ئەو بارودۆخەی لە کاتی تووشبوون بە ڤایرۆسێك یاخود میکرۆبێك تووشمان دەبێت، خۆی لەخۆیدا نەخۆشی نییە، کۆشش و تەقەلای جەستەیە بۆ خۆپاراستن و نەخۆش نەکەوتن.

بەپێچەوانەوە؛ نەبوونی ئەم نیشانانەی بەرگری واتای نەخۆشییە.

زانستی پزیشکیی سەردەم دەیەوێت بە ڕێگەی پێدانی بەکتریاکوژ (antibiotic) بە نەخۆش خزمەت بە جەستەی مرۆڤ بکات بۆ یارمەتیدانی خانە بەرگریکەرەکان و، لەپێناو دابەزاندنی پلەی گەرمی لەش کە ئەمەش بیرۆکەیەکی زیرەکانەیە.

پاش شارەزابوون بە شێوەی کارکردنی ئەم سیستەمە، دەتوانرێت چارەسەر بۆ هەموو نەخۆشییەکی بە میکرۆب تووشبوو و خانە شێرپەنجەییەکان بدۆزرێتەوە.

لە ئێستادا هەوڵ دەدرێت بە سوودوەرگرتن لە سیستمی پارێزگاریی جەستە چارەسەرکردنی شێرپەنجەش بەرەو پێش ببرێت.

پاراستنی وەك ئەوە وایە لە سیستمی بەرگریدا بە ملیۆنان پزیشك و رنا هەبن و، هەمووشیان پێکەوە کار بۆ بەڕێوەبردنی سیستمەکە بکەن. بەدیهێنەر ئەم سیستمی بەرگری و پارێزگارییەی لەپێناو پاراستنی ژیانی مرۆڤدا زۆر بەتایبەتی بەدیهێناوە.

لە ڕوویەکی دیکەوە، سیستمی پارێزگاری وەك بیمەیەك وایە بۆ ئێمە کە هەر لە مۆخی ئێسك و جگەرمانەوە تا پێستمانی پاراستووە.

جەستەی مرۆڤ خۆی لەخۆیدا بە شێوازێکی ڕێکوپێك و گەرەنتی کراو بەدیهێنراوە، بۆ نموونە دڵ تەنها بە لە سەدا دەی توانای خانەکانییەوە کار دەکات. دەڵێیت بۆچی؟ چونکە کاتی ڕاکردن و کاتی ماندووبوونت لەبەرچاو گیراوە.

گورچیلەکان و جگەریش بەهەمان شێوە کار دەکەن، واتە ژیانمان دەبەن بەڕێوە.

خودا بەجۆرێك ئێمەی ئافەراندووە کە لەگەڵ هەر هێز و توانایەکی جەستەماندا تۆ هێندەشی وەك یەدەك پێ بەخشیوین.

کەواتە پێویستە ئەو زاتەی ئەم سیستمە زۆر تایبەت و شیاوەی بەدیهێناوە، زۆر شارەزای هەموو شتێکی مرۆڤیش بێت.

ئەم زاتەش جگە لە خودا هیچ کەس نییە.

موعجیزەی بوونەوەر

ئەو مرۆڤەی بە دوای موعجیزەدا وێڵە و دەگەڕێت، پێویست ناکات زۆر دالغە و خەیاڵ بیباتەوە و لەوێ بگەڕێت. بوونەوەر هەر وەك چۆن موعجیزەیەکە، لە هەمان کاتیشدا هەموو ساتێك شاتۆیەکە بۆ ملیۆنان موعجیزە.

زەوی بە خێراییەکی زۆر بە دەوری خۆردا دەسوورێتەوە، بەلام هەرگیز لە تەوەرەکەی خۆی لانادات و لەنێو بۆشایی ئاسماندا ون نابێت. لەو ساتە وەختەوە کە هاتووەتە بوون و تا ئێستاش لەسەر هەمان تەوەری خۆی بە هەمان ڕەوت بەردەوامە و، ملیاران مرۆڤ و ئاژەڵ و ڕووەکی هەلگرتووە و لانەیە بۆ هەموان.

خۆر هەموو بەیانییەك لە کاتی خۆیدا بە جوانییەکی نوێوە هەڵدێتەوە و، هەر لە کاتی خۆشیدا ئاوا دەبێتەوە.

چ هەڵهاتن و چ ئاوا بوونیشی، چەند چێژ و لەزەتێکی جوانی تێدا بەدی دەکرێت!

هەموو ڕۆژێك ئەرکی ڕووناککردنەوە و گەرمکردنەوەی خۆی بەجێ دەهێنێت.

ئەو ئەستێرە هەڵواسراوانەی کە سەر هەڵدەبڕین بۆ ئاسمان دەیانبینین، ئەنی یەکجار زەبەلاحن کە هەزاران جار لە زەوی ئێمە گەورەترن، بەردەوام دەدرەوشێنەوە و ئاسمانمان دەڕازێننەوە.

هەر ساتێك لە هەر شوێنێك ئاسەواری داهێنانێکی دی دێتە مەیدانی ژیانەوە.

تۆوێکی بچووك فڕێ دەدەیتە ناو خاکەوە و، سەری دادەپۆشیت و ئاوی دەدەیت، پاش ماوەیەك دەبینیت زەویی بە نەخشێکی سەوز ڕازاندووەتەوە.

گەر نەمام بێت گەورە دەبێت و لق و پۆپ دەردەکات و گوڵی ناسك دەگرێت، پاش ماوەیەکی دیکەش ئەم گوڵانە دەبنە میوەی جۆراوجۆر و بەتام.

چاوێك بە نێو جیهانی ڕووەك و، درەخت و، گوڵ و، میوەکاندا بگێڕن، سەرنج لە شێوە و ڕەنگیان بدەن، چۆن هەریەکەیان جوانییەکی جیاواز دەنوێنن..

ئایا کاتێك مرۆڤ بەرهەمی تۆوێك بە سێوێکی بەتام و پڕ لەزەر دەبینێت، ژیریی دەستەوەسان نابێت؟

دەزانن گەر ئاسمان شین نەبووایە کاریگەریی نەرێنیی لەسەر دەروونمان دەبوو؟ ئەم شینایییەش کاتێك دروست دەبێت کە تیشکەکانی خۆر بەر بەرگە هەوا دەکەون.

ئایا ئەو سەوزایییەی ڕووی زەوی ڕازاندووەتەوە، دیمەنێکی شادمان لەبەرچاوماندا نانەخشێنێت؟

کاتێك دەڕواننە قودرەتی ئیلاهی لە نەخشاندنی باڵی پەپوولەیەک و، ڕەنگاوڕەنگکردنی ماسی لە ژێر ئاودا، ژیریمان چیمان پێ دەڵێت؟

باخچەکانی ژێر دەریا و گوڵە ڕەنگاوڕەنگەکان و ماسییەکانی بەنێویاندا مەلە دەکەن، نمایشێکی زیندووی دەستی بەدیهێنەرێکی زیندوون، یاخود کیمیا و فیزیا؟!

لە هێلکەی کەنارییەك بڕوانە، تەنها شتێکی ڕەقی خڕی سپیی دەبینیت پاش ماوەیەك دەترووکێت و باڵندەیەکی بچووکی دەنووکنەرم سەرە بچووکەکەی لێ دێنێتە دەرەوە، کە هێشتا جەستەی بە پەڕ و باڵی تەواوەتی دانەپۆشراوە.

ماوەیەکی دیکە سەیری بکەرەوە، ئەمجار بووەتە باڵندەیەکی نەخشینی ڕازاوە بە پەڕی ڕەنگاوڕەنگ و، بە دەنگی زوڵاڵی بەستە و هۆنراوە دەچڕێتەوە.

ئەمجار سەیری مرۆڤ بکەن! سەرەتا یەک دڵۆپ ئاوە، بە تێپەڕبوونی کات دەبێتە پارچە خوێنێکی مەیو، پاشان دەبێتە ئێسک و بە گۆشت دادەپۆشرێت و، تا کاتی دیاریکراو دەبێتە منداڵێکی تەواو.

ئەم منداڵەش لە دایک دەبێت و، دەبێتە خاوەنی دوو چاوی بینەر و، دوو گوێی بیسەر و، دوو دەستی هەستپێکەر و، دوو قاچ بۆ ڕۆیشتن و، دڵێکی هەستیار و، مێشکێکی بیرکەرەوە... بەمشێوەیە هەموو ئەمانە هێواش هێواش دروست دەبن.

کاتێک دێت ئەم دڵۆپە ئاوە، بووەتە مرۆڤێکی تەواو و دەتوانێت ئەو دونیایە بگۆڕێت کە لە بنچینەدا میوانە تێیدا.

ئەو دیاردە سەرسوڕهێنەرانەشی لە بوونەوەردا ڕوودەدەن لە ژماردن نایەن. کاتێک دەڕوانینە دەوروبەرمان دەبینین هەموو کارێک شوێن یاسایەکی دیاریکراو دەکەوێت و لە هەر چالاکییەکدا سوود و حیکمەتێکی زۆر نیشان دەدرێت و، هەر شتێک بە ئەندازەیەکی ورد بەدیدەهێنرێت و، هیچ شتێک بێ هۆکار نییە و، هیچ بەدیهێنراوێکیش بە تەنها جێ نەهێڵراوە.

دەپرسیت: ئاخۆ کێ خاوەنی ئەم هەموو بوونەوەرە بێت؟

کێیە ئەوەی سەرزەمینی کردووەتە لانەی زیندەوەران و، ئەم کارو چالاکیانە بەڕێوە دەبات و، هەسارەکان بۆ بەرێککەوتن

دەخاتە سەر تەوەرەی خۆیان؟ کێیە کە ڕۆڵی دەبەخشێتە زیندەوەران و لە تۆوێکی بچووکەوە دارستان بەدیدەهێنێت و لە دڵۆپە ئاوێکەوە مرۆڤ بەدیدەهێنێت؟

هەندێک کەس دەڵێن: "سروشت بەدیهێنەری هەموو ئەمانەیە" ئەم دەستەواژەیە لە زۆر شوێن دەبینین و دەبیستین.

بەڵام دەبێت بپرسین: "ئایا سروشت چییە؟" بە سادەترین پێناسە: "گشت گیاندار و بێ گیانەکانە".

کەواتە ئەوان دەڵێن سروشت بەدیهێنراوە، ئەمەش واتە گیاندار و بێ گیانەکان خۆیان خۆیان بەدیهێناوە.

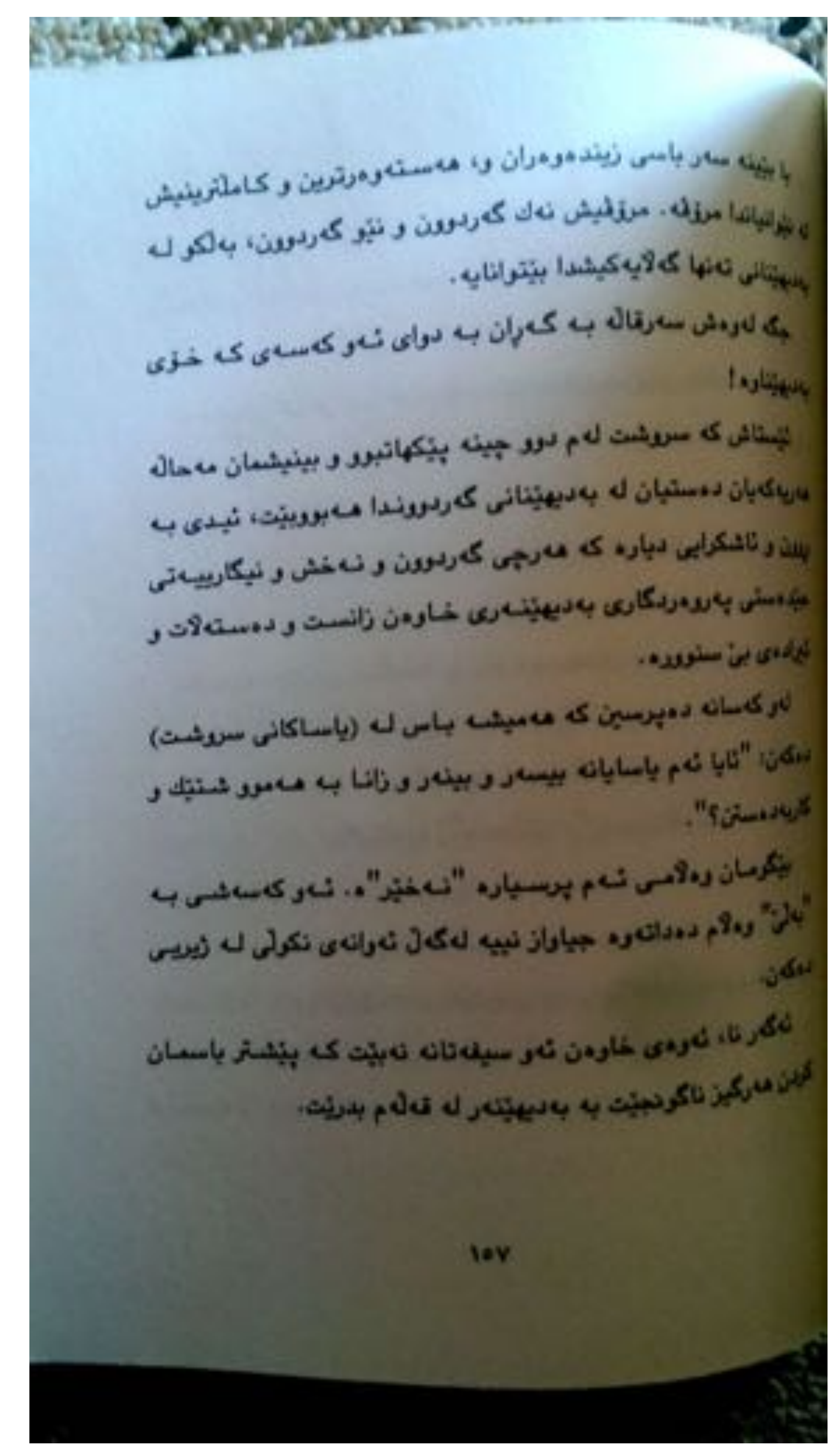
واتە بوونەوەرێکی بێ زانست و، قودرەت ئەم گەردوونە پڕ لە یاسا و ڕێسایەی بەدیهێناوە.

ئایا هەموومان نازانین کە بێ گیان هەرگیز لە خۆیەوە هیچ کارێکی نەکردووە و ناشیکات؟

گەر چەند پارچە دارێك و چەند بزمارێك و چەکوشێك لە ژوورێکدا دابنێین، ئێوە بڕوا دەکەن کە کورسییەك دروست بکەن؟!

بێگومان خاك و هەوا و ئاو و تیشکی خۆر لە تەختە و دار بە هەستتر و بەتواناترنین.

گەر نەتوانرا کورسییەکی سادە لەلایەن بێ گیانەکانەوە دروست بکرێت، ئەی چۆن دەتوانن ئەم گەردوونە کامڵ و بەڕێسایە بهێننەدی



با بێینە سەر باسی زیندەوەران و، هەستەوەرترین و کامڵترینیش لە نێوانیاندا مرۆڤە. مرۆڤیش نەک گەردوون و نێو گەردوون، بەڵکو لە بەدیهێنانی تەنها گەلایەکیشدا بێتوانایە.

جگە لەوەش سەرقاڵە بە گەڕان بە دوای ئەو کەسەی کە خۆی بەدیهێناوە!

ئێستاش کە سروشت لەم دوو چینە پێکهاتبوو و بینیشمان مەحاڵە هەریەکەیان دەستیان لە بەدیهێنانی گەردووندا هەبووبێت، ئیدی بە پلەی ئاشکرایی دیارە کە هەرچی گەردوون و نەخش و نیگارییەتی بەدەستی پەروەردگاری بەدیهێنەری خاوەن زانست و دەسەڵات و ئیرادەی بێ سنوورە.

لەو کەسانە دەپرسین کە هەمیشە باس لە (یاساکانی سروشت) دەکەن: "ئایا ئەم یاسایانە بیسەر و بینەر و زانا بە هەموو شتێک و کاربەدەستن؟".

بێگومان وەڵامی ئەم پرسیارە "نەخێر"ە. ئەو کەسەشی بە "بەڵێ" وەڵام دەداتەوە جیاواز نییە لەگەڵ ئەوانەی نکوڵی لە ژیریی دەکەن.

ئەگەر نا، ئەوەی خاوەن ئەو سیفەتانە نەبێت کە پێشتر باسمان کردن هەرگیز ناگونجێت بە بەدیهێنەر لە قەڵەم بدرێت.

یاساکانی گەردوون ئاماژە بۆ بوونی خودا دەکەن و، بەلگەن لەسەر بوونی. دەڵێن: بۆچی؟ چونکە بوونی یاسا ئاماژەیە بۆ بوونی یاسادانەر، خۆ هیچ یاسایەك لە خۆوە نایەتە کایەوە.

ئەمە لە نێو یاساکانی مرۆڤیشدا بەدیدەکەین.

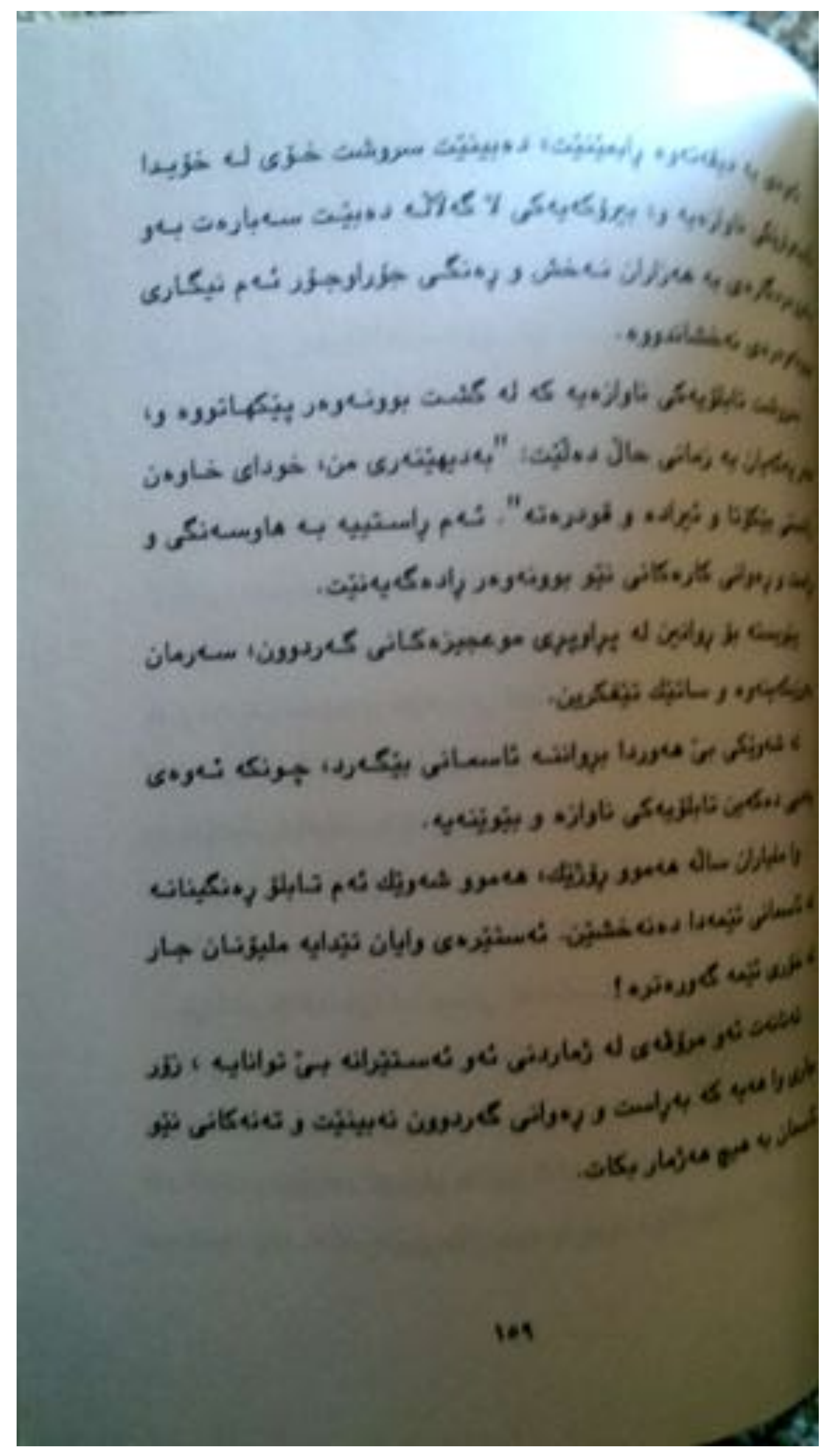
جێبەجێ کردنی یاساش پێویستی بە لێپرسراو و حاکم هەیە، خۆ بێ بەڕێوەبەر و لێپرسراو یاسا جێبەجێ ناکرێت و تاوانبار لێپرسینەوەی لەگەڵ ناکرێت.

جوانترین نموونەش بۆ ئەمە هەر لە نێو کارەکانی مرۆڤدا بەدی دەکرێت.

دووبارە لەوانەی بانگەشە بۆ ئەو دەستەواژەیە دەکەن دەپرسین: "ئەی کێ یاساکانی سروشتی بەدیهێناوە؟"

ناچار بە "سروشت" وەلام دەدەنەوە. گەر لێیان بپرسیت: "ئەی سروشت لە چی پێکهاتووە؟"، دەڵێن: "لە بوونەوەر و یاساکانی سروشت پێکهاتووە".

لەم بارەدا کەسی ماددەگەر دەڵێت بوونەوەر خۆی خۆی بەدیهێناوە، ئەم بارودۆخەش بەڕاستی جێی پێکەنینە، چونکە هیچ جیاوازییەکی نییە لەگەڵ ئەوەی بڵێین نووسینەکە خۆی خۆی نووسیوە و، دروستکەری کورسییەکەش هەر کورسییەکە خۆیەتی.



[illegible] بە وردبوونەوە ڕامێنێت، دەبینێت سروشت خۆی لە خۆیدا
[illegible] ناوازەیە و، پڕۆژەیەکی لاگەڵلە دەبێت سەبارەت بەو
[illegible] بە هەزاران نەخش و ڕەنگی جۆراوجۆر ئەم نیگاری
[illegible] نەخشاندووە.

سروشت تابلۆیەکی ناوازەیە کە لە گشت بوونەوەر پێکهاتووە و،
[illegible] بە زمانی حاڵ دەڵێت: "بەدیهێنەری من، خودای خاوەن
[illegible] بێکۆتا و ئیرادە و قودرەتە". ئەم ڕاستییە بە هاوسەنگی و
[illegible] و ڕەوانی کارەکانی نێو بوونەوەر ڕادەگەیەنێت.

پێویستە بۆ ڕوانین لە پڕاوپڕی موعجیزەکانی گەردوون، سەرمان
[illegible] و ساتێک تێفکرین.

لە شەوێکی بێ هەوردا بڕواننە ئاسمانی بێگەرد، چونکە ئەوەی
[illegible] دەکەین تابلۆیەکی ناوازە و بێوێنەیە.

[illegible] ملیاران ساڵە هەموو ڕۆژێک، هەموو شەوێک ئەم تابلۆ ڕەنگینانە
لە ئاسمانی ئێمەدا دەدرەوشێن. ئەستێرەی وایان تێدایە ملیۆنان جار
لە خۆری ئێمە گەورەترە!

[illegible] ئەو مرۆڤەی لە ژماردنی ئەو ئەستێرانە بێ توانایە، زۆر
[illegible] کە بەڕاست و ڕەوانی گەردوون نەبینێت و تەنەکانی نێو
ئاسمان بە هیچ هەژمار بکات.

... ھەمووریان بە
یاسا و سیستمێکی بێ وێنە بەڕێوە دەچن و، پەیامێکی گرنگ بە
گوێی خاوەن ژیرییەکاندا دەدەن.

بۆ تێگەیشتن لە یاسا و دەستووری ناوازەی گەردوون تەنها
ئەوەندەمان بەسە لە (ڕێگای کاکێشان) رابمێنین.

(ڕێگای کاکێشان) ئەو گەلە ئەستێرەیەیە کە لە شەواندا بە
ئەستێرە درەوشاوەکان ئاسمانمان بۆ دەڕازێنێتەوە و، وەک تەمێکی
درەوشاوە نەخش و نیگارێکی ئەفسوونی ئاسمان دەنەخشێنێ،
هەروەها ئەم زەوییەی خۆشمانی لەئامێز گرتووە.

لە (ڕێگای کاکێشان)دا نزیکەی (٢٠٠) ملیار ئەستێرە هەیە، کە
هەریەکەیان شاهیدی یەکتایی و بەدەستەڵاتیی بەدیهێنەریەتی و، ئەم
خۆرەی خۆشمان یەکێکە لەو ئەستێرانە، (ڕێگای کاکێشان)یش تەنها
گەلەئەستێرەیەکە لەنێوان (١٠٠) ملیار گەلەئەستێرەی دیکەدا.

(ڕێگای کاکێشان) لە چینی گەلەئەستێرە لوولپێچییەکانە، کە
پەپکەیەک لە ناوەندیدا هەیە و لەملاولایەوە دوو باڵی لوولپێچی درێژ
دەبنەوە. ئەستووریی پەپکەی ناوەند (١٠)هەزار ساڵی تیشکییە و،
لەم کەنارەوە بۆ ئەو کەناری هەموو گەلە ئەستێرەکەش (١٥٠) ساڵی
تیشکییە، واتە ئەگەر هاتوو بمانەوێت بە موشەکێک ڕێگای کاکێشان

پێویستە بۆ ئەم گەشتەمان نیشتووی (١٠) ملیار و (٨٠٠) ملیۆن ساڵمان پێ بێت.

لە ڕێگای کاکێشاندا چەند ئەستێرەیەک هەن کە بە ئەستێرە سوورەکان و ئەستێرە شینەکان ناسراون. ئەستێرە سوورەکان زیاتر لە ناوەندی گەلەئەستێرەکەدا چڕبوونەتەوە، لێرەدا گاز و تۆزێکی یەکجار زۆر هەیە، بۆیە ناتوانرێت ئەم ئەستێرانە بەئاسانی ببینرێن، تەنها لە ڕێگەی خانەی کارەبای ڕووناکی و پاڵێوەری سەروو مارشەیی و تەلەسکۆپی ژێر بنەوشەییەوە هەست بە بوونیان دەکرێت.

کۆمەڵەی خۆر نزیکەی (٣٦) هەزار ساڵی تیشکی دوور لە ناوەندی ڕێگای کاکێشان گیرساوەتەوە. هەموو ئەو ئەستێرانەی لە ڕێگای کاکێشاندا بە بەردەوامی بەدەوری ناوەندی گەلەئەستێرەکەدا دەخولێنەوە، ئەستێرەکانیش تا لە ناوەندەکەوە دووربن خێراییان کەمتر دەبێتەوە.

کۆمەڵەی خۆریش بە خێرایی (٢٨٠) کیلۆمەتر لە یەک چرکەدا بەدەوری چەقی ئەم گەلەئەستێرەیەدا دەسوڕێتەوە، بەڵام سەرەڕای ئەم خێراییە زۆرەشی کەچی بە (٢٢٥) ملیۆن ساڵ ئینجا خولێک تەواو دەکات، بەمەش دەوترێت (ساڵی گەردوونی).

ئەمە چ سیستمێکە کە ئەستێرەیەکی وا زەبەلاح هەم بە دەوری تەوەرەی خۆی و هەم بە دەوری گەلەئەستێرەکەشیدا لە سووڕانەوەیەکی بەردەوامدایە! چ سووڕانەوەیەکیشە! زۆر خێرا و بێ هیچ هەڵەیەك بە دەوری یەك چەقدا دەخولێتەوە. تەنانەت مرۆڤی خاوەن هۆش و بیریش ناتوانێت بەئاسانی و لە یەك کاتدا دوو کاری جیاواز بەدەستەکانی بکات، کەچی هەموو ئەو ئەستێرە لەژمارەنەهاتووانەی نێو ملیاران گەلەئەستێرەی وەك ڕێگای کاکێشان ئەم هەموو کارە بێ هیچ لێ تێکچوونێك لە هەمان کاتدا دەکەن.

ئەم مانۆڕە فراوان و بەردەوامانەش لەسەر وردەکاری و حساباتێکی زۆر هەستیار بەڕێوە دەچن.

نکوڵی کردن لەم حساباتانە زۆر گاڵتەئامێزترە لە نکوڵی کردن لە بوونی گەردوون. ناکرێت ئەم حسابە ورد و بێ کەموکورییانەی لە هەر گۆشەیەکی گەردووندا دەبینرێن سەرئەنجامی ڕێکەوتێك بن، بە مەحاڵیشە ئاسەواری گاز و هەور و ئەستێرە بێ گیانەکان بن، کەواتە پێویستە یاسادانەرێك هەبێت کە هەموو گەردوونی بە بچووکترین وردەکارییەکانییەوە لە ژێر ڕکێفی خۆیدا ڕام کردبێت؛ چونکە ئەگەر زاتێکی وا نەبێت، نەك گەردوون، بگرە بوونی ئەستێرەیەکیش مەحاڵ دەبوو.

وا به بوونی دەستی قودرەتێك پێویستە كە دەستەڵاتی بەسەر هەموو گەردووندا هەبێت، چۆن ئەلیكترۆنەكان بە دەوری ناوكی گەردیدا دەخولێنێنەوە، بەهەمان شێوەش هەسارەكان بە دەوری ئەستێرەكاندا و ئەستێرەكانیش بەدەوری گەلەئەستێرەكاندا دەخولێنێنەوە.

ئەو بەدیهێنەرەی گەردوونی وەك كۆشكێكی ئاوازەی خاوەن ملیاران قوببە بەدیهێناوە، چۆن لوولپێچێكی بە توێژاڵێكی لوولپێچی داپۆشیوە، هەر بەو چەشنەش هەمان نەخشی لە گەلەئەستێرەیەكی وەك ڕێگای كاكێشاندا نەخشاندووە كە تیرەكەی نزیكەی (١٥٠) هەزار ساڵی تیشكییە. ئەمە چ قودرەتێكە كە هەروەك چۆن خڕۆكە سوورەكان لە خوێنماندا دەخولێنێتەوە و هەموو ڕۆژێك چەندان كیلۆمەتریان بەنێو دەمارەكانماندا پێ ڕێ دەكات، بەو جۆرەش ملیاران ساڵە ملیاران گەلەئەستێرە وەك مزراح دەخولێنێتەوە. لەگەڵ ئەوەی مرۆڤ بەو پێشكەوتنەی تا ئێستا پێیگەیشتووە توانیویەتی تەنها كەمێك بە سروشتی گەردوون ئاشنا بێت.

لە كاتێكدا زەوی بە نێو گەردووندا گوزەر دەكات و دەجووڵێت، كەچی ئێمە هەست بە جووڵەكانی ناكەین و، گوێمان لە هیچ ژاوەژاوێك نیە لە كاتێكدا دەوروبەرمان پڕە لە ژاوەژاو، چاومان ڕووداوەكانی نێو بۆشایی ئاسمان نابینێت لە كاتێكدا لەسەر زەوین، بەڵكو ئەوەی

که دەبینین تەنها دیمەنی نەخشاو و ڕەنگی دڵڕفێن و، ئەوەندەر دەبیستین دەنگی خۆش و سەرنجڕاکێشە.

سەرسوڕمانی مرۆڤ لەئاست ئەم دیمەنە شیرینانەدا نەبێت لەئاست چیدا دەبێت؟

ژیری لە گەڕان بەدوای بەدیهێنەری شانۆی گەردووندا نەخرێتەگەر لە چیدا کارا بکرێت؟!

چ شتێك لەوە سەیرترە مرۆڤی ئەم سەردەمە سەرەڕای ئەوەی بەهۆی تەلیسکۆپەکانەوە گەلەئەستێرەکان دەبینێت و بەفراوانی بۆشایی ئاسمان ئاشنا دەبێت و، لە ڕێگەی مایکرۆسکۆپی ئەلیکترۆنیشەوە بە بچووکترین یەکەی بوون ئاشنا بووەک گەردەکانن، جگە لەمەش دەرکی بەوە کردووە کە تەواوی ئەم بوونە لە بچووکترین یەکەوە تا گەورەترینی لەسەر یەك یاسا و ڕێسا دەڕوات بەڕێوە؛ کەچی هێشتا باوەڕ بە خوای تاك و تەنها و بەدیهێنەر ناهێنێت؟!

پێویستە هەموو مرۆڤێکی ژیر و تێگەیشتوو بەم موعجیزەی گەردوونە ئاشنا ببێت و، پەی بە بوونی دەسەڵاتی بێ هاوتای بەدیهێنەرەکەی ببات و، سەری بەندایەتی و ملکەچیی بۆ نەوی بکات.

بۆچی خودا گەردوونی بەدیهێناوە؟

بەدیهێنانی گەردوون ویستێکی خودایە و، بەدواداچوون لە هۆکارەکانی ئەم ویستە ناکەوێتە ئەستۆی ئێمە وەك مرۆڤێکی بەدیهێنراو.

بۆ نموونە گەر مرۆڤێکی پارەدار و دەوڵەمەند، بە دەروونێکی پڕ ڕەحمەتەوە خەڵکی برسی تێربکات، هەژاران پۆشتە بکات و، خەرجییان بۆ دابین بکات، بەلام لە نێو ئەو کەسانەدا کەسێك هەڵکەوێت و پێداچوون بکات و بڵێت: "بۆچی هەموو ئەمانە دەکەیت؟ ئەی نابێت نەیانکەیت؟" ئەوا ئەو کەسە چەندە بێ ڕێزی و پێنەزانینی نواندووە؟

بەدواداچوون لەم کارەی پەروەردگاریش بە هەمان شێوەیە، چونکە ڕوونکردنەوەی ئەم بابەتەش بەگوێرەی پێوانەکانی ژیریی خۆمان نامانگەیەنێتە ئەنجام؛ لەبەر ئەوەی تا بەدیهێنەر خۆی

هۆکاری بەدیهێنان ڕوون ناکاتەوە، بەدیهێنراو هەرگیز ناتوانێت ڕوونیبکاتەوە، تەنانەت ئەگەر لێکدانەوەش بکەین، ئەوا هەر هێشتا کەموکورت و ناتەواو دەبێت.

بەڵام بۆ تێگەیشتن لە حیکمەتی بەدیهێنان -گەر ئاماژەیەکی بچووکیش بێت سەبارەت بە وەڵامی ئەم پرسیارە- ئەمانە دەخەینە ڕوو:

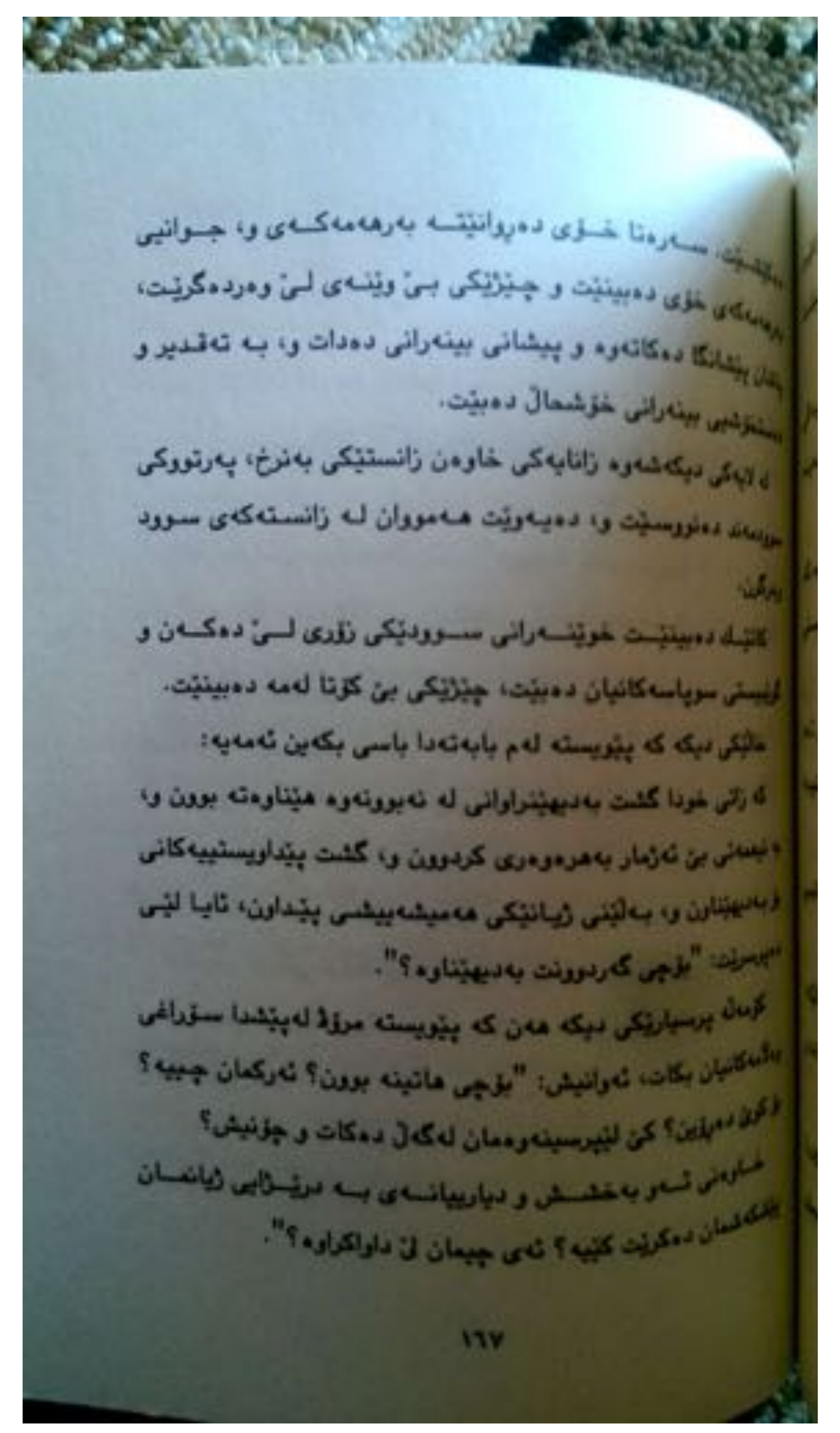
سەرەتا و پێش هەموو شتێك دەبێت ئەوە ڕوون بکەینەوە کە بەدیهێنانی گەردوون لە پێویستیی خوداوە نەبووە، بەڵکو ویستی زاتی باڵادەستی خۆی بووە و تەنها خۆی دەیزانێت.

دەکرێت پاش لێکدانەوەی ژیرانە بڵێین گرنگترین هۆکاری ئەم بەدیهێنانە ویستی خودایە لەسەر پیشاندانی کامڵی و جوانییە ناوەکییەکانی بە بەدیهێنراوانی.

واتە وێناکردنی زانستی بێ کۆتا و جوانیی ناوازە و فراوانیی دەوڵەمەندی و پانوبەرینیی ڕەحمەتی لە ئاوێنەی بووندا.

پاسایەکی بەناوبانگ هەیە: "هەر خاوەن جەماڵ و کەماڵێك، دەیەوێت هەم جەماڵ و کەماڵییەکەی خۆی ببینێت، هەم دەریبخات و ببینرێت". (بەدیعوززەمان سەعیدی نوورسی)

ئەم ئارەزووە لە هونەرمەند و پیشەوەرە کارامە و بەتواناکاندا بەدی دەکەین. بۆ نموونە، وێنەکێشێکی بەتوانا، وێنەی جۆراوجۆر



[illegible]، سەرەتا خۆی دەڕوانێتە بەرهەمەکەی و، جوانیی بەرهەمەکەی خۆی دەبینێت و چێژێکی بێ وێنەی لێ وەردەگرێت، پاشان پێشانگا دەکاتەوە و پیشانی بینەرانی دەدات و، بە تەقدیر و دەستخۆشیی بینەرانی خۆشحاڵ دەبێت،

لە لایەکی دیکەشەوە زانایەکی خاوەن زانستێکی بەنرخ، پەرتووکی سوودمەند دەنووسێت و، دەیەوێت هەمووان لە زانستەکەی سوود وەرگرن،

کاتێک دەبینێت خوێنەرانی سوودێکی زۆری لێ دەکەن و ڕێزی سوپاسەکانیان دەبێت، چێژێکی بێ کۆتا لەمە دەبینێت.

خاڵێکی دیکە کە پێویستە لەم بابەتەدا باسی بکەین ئەمەیە:

کە زاتی خودا گشت بەدیهێنراوانی لە نەبوونەوە هێناوەتە بوون و، نیعمەتی بێ ئەژمار بەهرەوەری کردوون و، گشت پێداویستییەکانی بەدیهێناون و، بەڵێنی ژیانێکی هەمیشەیی پێداون، ئایا لێی نەپرسێت: "بۆچی گەردوونت بەدیهێناوە؟".

کۆمەڵێ پرسیارێکی دیکە هەن کە پێویستە مرۆڤ لەپێشدا سۆراغی وەڵامەکانیان بکات، ئەوانیش: "بۆچی هاتینە بوون؟ ئەرکمان چییە؟ بۆ کوێ دەڕۆین؟ کێ لێپرسینەوەمان لەگەڵ دەکات و چۆنیش؟ خاوەنی ئەو بەخشش و دیارییانەی بە درێژایی ژیانمان پێشکەشمان دەکرێت کێیە؟ ئەی چیمان لێ داواکراوە؟".

بەدیهێنانی مرۆڤ بەگوێرەی قورئان

(مرۆڤ) بەدرێژایی مێژوو بابەتی سەرەکیی لێرامانی ئاین و هەموو بیروباوەڕەکان بووە.

هەموو ئاینە ئاسمانییەکانیش بەیانی ئەوەیان کردووە کە مرۆڤ بۆ مەبەست و ئامانجێک بەدیهێنراوە و، لەسەر کارەکانی لێپرسینەوەی لەگەڵ دەکرێت و، پاداشت دەدرێتەوە یان سزا دەدرێت.

لەلایەن ئاینی ئیسلامیشەوە زانیاریی ورد و درشت و باوەڕپێکراو دەربارەی مرۆڤ -وەک هەموو بابەتەکانی دیکە- پێشکەشی مرۆڤایەتی کراوە.

دیدی ئاینی ئیسلام لەم بارەیەوە دژ و پێچەوانە نییە لەگەڵ فەلسەفە و زانستی فیزیا و کیمیادا.

قورئانی پیرۆز حەزرەتی ئادەم بە یەکەم مرۆڤی بەدیهێنراو لە قەڵەم دەدات.

﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ مِن سُلَالَةٍ مِّن طِينٍ * ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ * ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ﴾ المؤمنون: ١٢-١٤. واتە: (بەڕاستی ئێمە ئادەمیزادمان لە پوختەیەك لە قوڕ دروست کردووە* پاش ئەوە ئەو پوختەی گڵەمان کرد بە تۆمێ کە لە جێگایەکی پارێزراوا رامانگرتووە کە منداڵدانی دایکە*پاش ئەوە ئەو تۆمەمان کرد بە پارچەیێ خوێن، پاشان ئەو پارچە خوێنەمان کرد بە پارچە گۆشتێ، پاش ئەوە ئەو پارچە گۆشتەمان کرد بە ئێسقان، ئەوجا گۆشتمان کردە بەری پارچە ئێسقانەکە، ئەوجا کردمان بە دروستکراوێکی تر کە ئەو منداڵەیە لە منداڵدانی دایکی دێتە دەرەوە و لەدایك ئەبێ، ماشەڵلا چەند گەورە و پیرۆزە خوا کە جوانترین دروستکەرێکە کە بە خەیاڵی ئادەمیزادا بێت).

وەك دەبینین لەم ئایەتەدا باس لە قۆناغ بە قۆناغی بەدیهێنانی مرۆڤ دەکرێت هەر لە یەکەم ساتی بەدیهێنانییەوە.

لە زانستی کۆرپەلەزانیشدا، بە هەمان شێوە باس لەم قۆناغانە دەکرێت کە لەو ئایەتەدا ئاماژەیان پێدراوە.

کاتێك هێلکە لە جۆگەی فالوبدا دەپیتێنرێت، بەرەو منداڵدانی دایکەکە دەچێتە خوارەوە. هەر بەڕێگەوە بۆ چەند خانەیەکی دیکە دابەش دەبێت و، دواتر بە پەتی (ویلاش) بە دیواری منداڵدانەوە هەڵدەواسرێت و وەك ئەوەی تۆوێك بچێنیت لە ڕەحمدا جێگیر دەبێت و بەمە دەوترێت (عَلَقة) واتە شتێکی لکاو (هەڵواسراو).

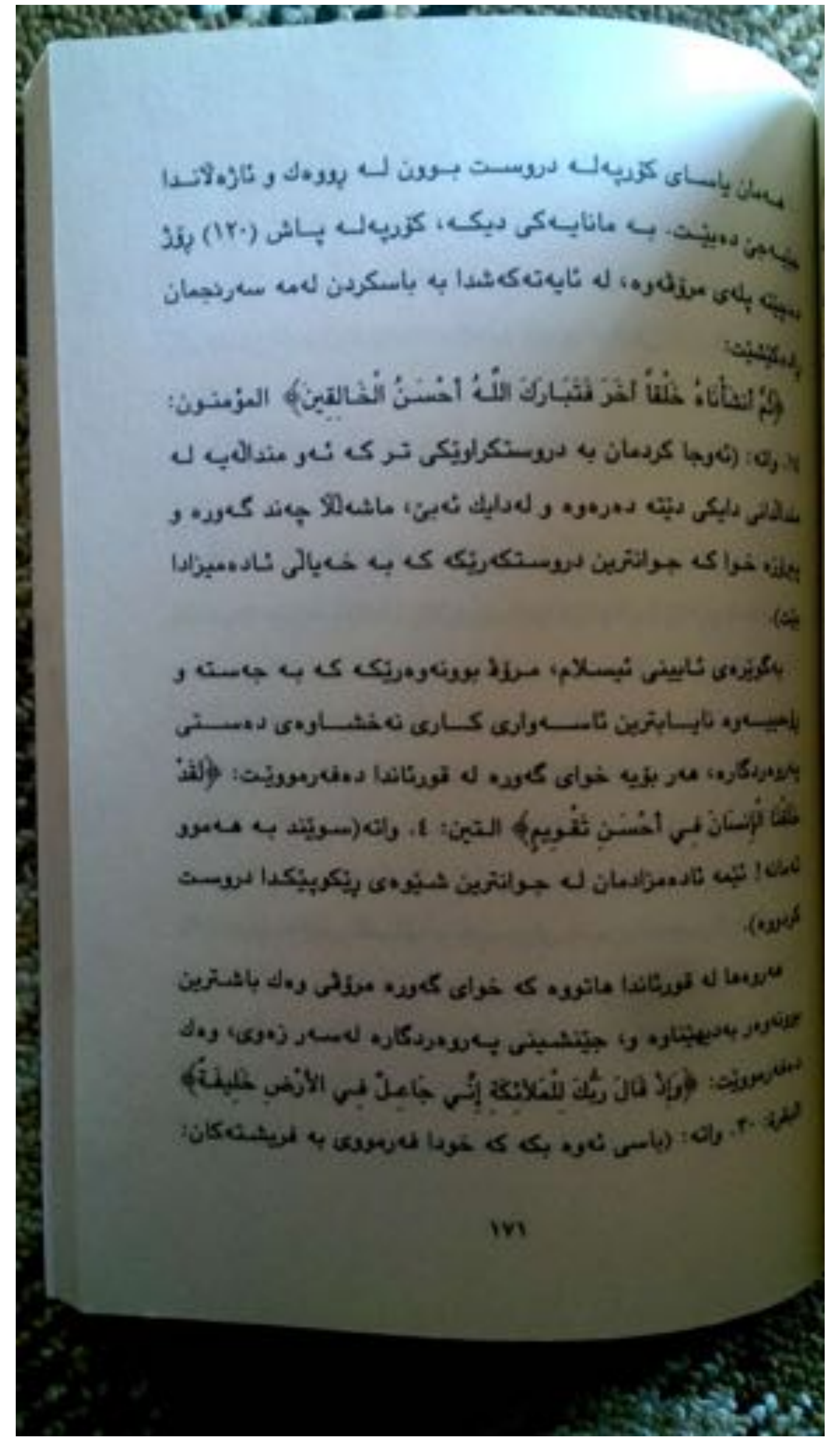
پاشان دەبێتە پارچە گۆشتێك کە بەچاو دەبینرێت و پێی دەوترێت (مُضغَة).

ئەم پارچە گۆشتەش ئێسقانی تێدا دروست دەبێت و، ئیتر لە گەشەکردن بەردەوام دەبێت تا شێوەی مرۆڤێکی تەواو وەردەگرێت.

بێگومان ئەوەی لە قورئان و فەرموودەدا باسی لێکراوە جگە لە بەشە ماددیەکەی مرۆڤ، بەشە ناوەکی و ڕۆحییەکەشییەتی کە زانست ناتوانێت زۆر پەیی پێبەرێت، واتە هەستەکان لە کام قۆناغی ئەم جەستە ماددیەدان و لە کوێی جەستەدان، بەڵام بە پێی فەرموودەی پێغەمبەرمان (د.خ) کۆرپە لەدوای (١٢٠) ڕۆژییەوە ڕۆحی بەبەردا دەکرێت و هەستەکانی کارا دەبن.

لە دروستبوونی هێلکە پیتێنراوەکەوە تا (١٢٠) ڕۆژ، کۆرپەلە تەنها لە قۆناغی گەورەبوون و زیادبوونی خانەکانیدایە.

لەم قۆناغەدا خانەکان گەشە دەکەن و، دابەش دەبن و، تایبەت دەبن.



هەمان باسـاى كۆرپەلـە دروسـت بـوون لـە ڕووەك و ئاژەڵانـدا نیشانی دەبینێت. بـە مانايـەكى دیكـە، كۆرپەلـە پـاش (١٢٠) ڕۆژ دەبێتە پلەی مرۆڤەوە، لە ئایەتەكەشدا بە باسكردن لەمە سەرنجمان ڕادەكێشێت:

﴿ثُمَّ أَنشَأْنَاهُ خَلْقاً آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ﴾ المؤمنون: ١٤. واتە: (ئەوجا كردمان بە دروستكراوێكی تر كە ئەو منداڵەیە لە سكی دایكی دێتە دەرەوە و لەدایك ئەبێ، ماشەڵڵا چەند گەورە و بەرزە خوا كە جوانترین دروستكەرێكە كە بە خەیاڵی ئادەمیزادا بێت).

بەگوێرەی ئایینی ئیسلام، مرۆڤ بوونەوەرێكە كە بە جەستە و ڕۆحییەوە نایابترین ئاسـەواری كـاری نەخشـاوەی دەسـتی پەروەردگارە، هەر بۆیە خوای گەورە لە قورئاندا دەفەرموویت: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ التين: ٤. واتە(سوێند بە هەموو ئەمانە! ئێمە ئادەمزادمان لـە جوانترین شێوەی ڕێكوپێكدا دروست كردووە).

هەروەها لە قورئاندا هاتووە كە خوای گەورە مرۆڤی وەك باشترین بوونەوەر بەدیهێناوە و، جێنشینی پەروەردگارە لەسەر زەوی، وەك دەفەرموویت: ﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً﴾ البقرة: ٣٠. واتە: (باسی ئەوە بكە كە خودا فەرمووی بە فریشتەكان:

من دەمەوێ لەسەر ڕووی زەوی جێنشینێ بۆ خۆم دروست بکەم ک خاوەنی هێزی زانیاری و ئارەزووی نەفس و ڕق و قین بێ.)

کەواتە جێنشینی ئەم کۆشکی دونیایە مرۆڤە، هەر لەبەر ئەم پلە بەرزەیەتی کە دوو فریشتە هەموو ورد و درشتی کارەکانمان تۆمار دەکەن.

﴿كراماً كاتبين﴾ الإنفطار: ١١. واتە: (خاوەن پایەو قەدرن چاکەو خراپەتان دەنووسنەوە.).

﴿ما يلفظ من قول إلا لديه رقيب عتيد﴾ ق: ١٨. واتە: (ئامادەمزاد قسەیەك چییە نایکا ئیللا فریشتەیەکی چاودێریکەری ئامادە بۆ نووسینی لەلایەوە هەرچی بە دەما بێ هەمووی لای خۆی ئەنووسێ).

"مرۆڤ هەرچەند بە ڕواڵەت بچووکە، بەڵام لە ڕووی مەعنەوییەوە جیهانێکە بۆ خۆی، واتە خۆی بچووککراوەی جیهانە و، جیهانیش مرۆڤێکی گەورە کراوە. هەرچییەك لە جیهاندا بوونی هەبێت، نموونەکانی لە مرۆڤدا هەن. ڕۆحی ئاماژە بۆ جیهانی ڕۆح دەکات، یادەوەرییەکانی ئاماژە بە بوونی (لوح المحفوظ) دەکەن، خەیاڵەکانیشی ئاماژەن بۆ جیهانی وێکچوون.

مرۆڤ لە ڕووی جەستە ماددییەکەیەوە لە هەمان پێکهاتەی گەردوون بەدیهێنراوە.

مووەکانی وەک درەختەکان وان، ئێسکەکانی وەک بەرد و، خوێن و
بەرتە شلەکانی لووت و چاو و دەم و گوێی وەک ڕووبار و دەریاچەکان
وان" نوورسی
"مرۆڤ بەڕێزترینی بوونەوەرانە؛ وشتر و ئەسپ و ... هەرچەند زۆر
لە مرۆڤ گەورەترین بەڵام گوێڕایەڵیی مرۆڤ دەکەن، ئەو وشترە
گەورەیە لەبەردەم منداڵێکدا پشتی دەچەمێنێتەوە و، لەسەر پشتی
دەبێت.
ئاژەڵ گیا خۆرەکان شیرمان بۆ دابین دەکەن، تەنانەت گیانی
خۆشیانمان پێشکەش دەکەن و دریغیی لێ ناکەن. هەنگەکان پاش
گەڕان و گەشتێکی زۆر بەنێو گوڵەکاندا، هەنگوینمان بۆ فەراهەم
دەهێنن. مریشکیش لە بەیانییەوە تا ئێوارە دەگەڕێت و دەنکە دەنکە
گەنم و جۆ و خۆراک بۆ خۆی دەدۆزێتەوە و، دواتر هێلکەیەکی خۆش
و بەتام و بەسوود بۆ مرۆڤ دەکات؛ هەر بۆیە تێدەگەین لەوەی مرۆڤ
وەک ڕێبوار و فەرمانبەر نێردراوەتە سەر زەوی". (نورسی)
بەگوێرەی بیروباوەڕی ئیسلام، مرۆڤ لە جەستە و ڕۆح پێکهاتووە.
ڕۆح شتێکی نادیارە، واتە هەرچەندە دەزانین کە هەیە، بەڵام
چۆنییەتییەکەی نازانین.
﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُم مِّنَ الْعِلْمِ إِلَّا
قَلِيلًا﴾ الإسراء: ٨٥. واتە: (لەبارەی ڕۆحەوە لێت دەپرسن کە چییە؟

بلێ: ڕۆح لەو مەخلوقانەیەکە بە ئەمر و فەرمانی خودای مەزن پەیدابوون و، هەر خودا خۆی دەزانێ چییە، ئێوە ئەندازەیێکی کەم نەبێ زانیاریتان پێ نەدراوە، دیارە عەقڵی ماددیی کەموکوڕی ئێوە پەی بە شتی نامەحدوود نابا و نایزانێ).

ئەم ئایەتەش ئاماژە بە بوونی ڕۆح و نادیارییەکەشی لە هەمان کاتدا دەکات.

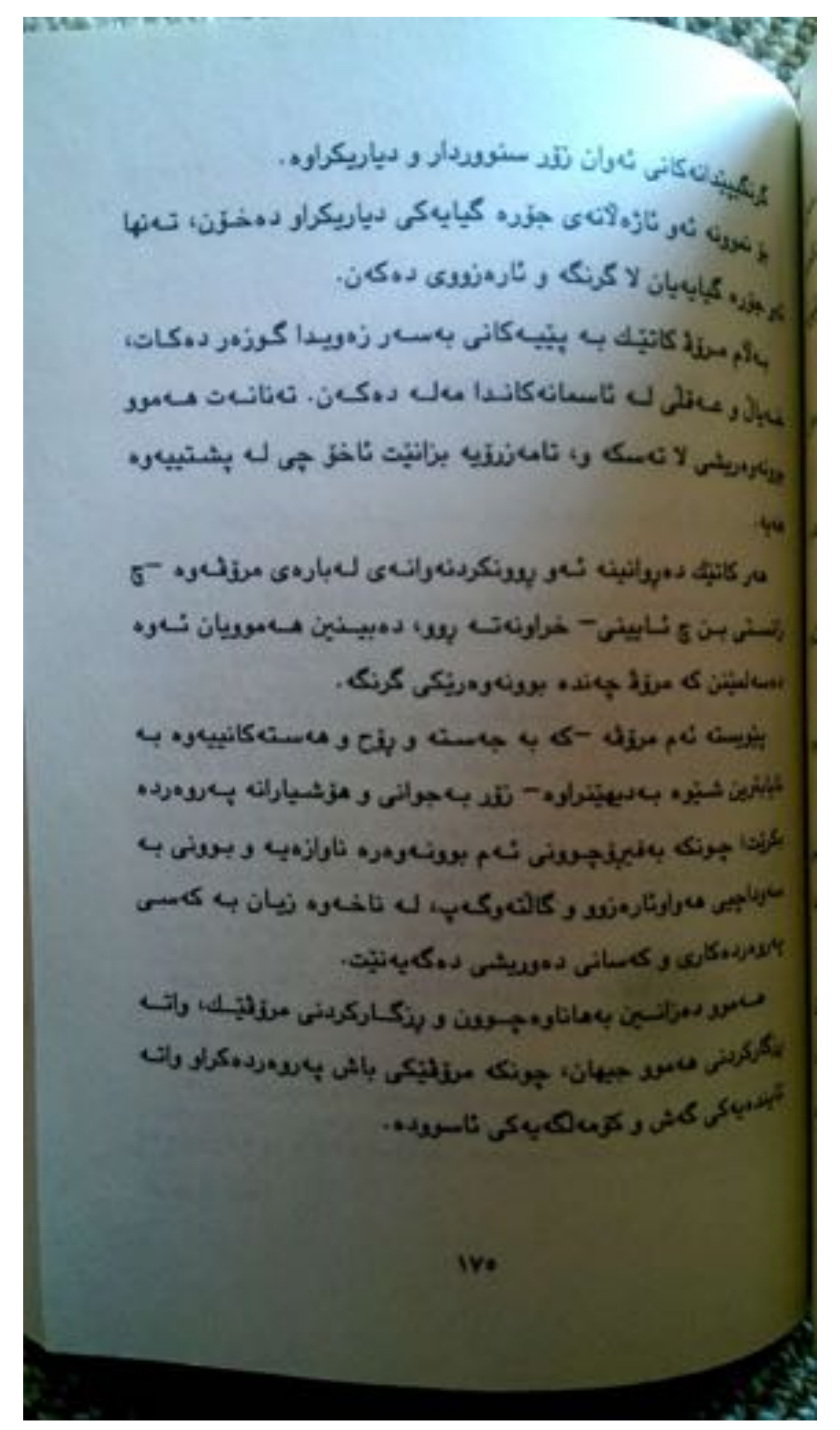
"ڕۆح لەم وڵاتەدا وەك سوڵتان وایە و، هەموو ئەندام و هەست و بەشەکانی لەش لە ژێر فەرمانڕەواییدان.

بۆ نموونە: چاو ئەو پەنجەرەیەیە کە ڕۆح لێوەی دەڕوانێتە ئەم جیهانە". (نوورسی)

مرۆڤ کە لە ڕووی جەستەوە ناوازەیە، لە ڕووی لایەنی ڕۆحیشەوە، بە چەشنێکی دیکە ناوازەیە.

جەستە، هەستەوەرەکانی وەك چاو و گوێ و دەست و قاچی پێ بەخشراوە، ڕۆحیش هەستی خۆشەویستی و ترس و مەراقی تێدا سازێنراوە، کە هەرگیز بە بوونێکی ماددی نایەنە کایەوە.

گەر حەزی فێربوون و بەدواداچوون لە مرۆڤدا نەبووایە، زانستەکان نەدەهاتنە مەیدانەوە. دەبینین ئاژەڵان -کە ئەم هەستەیان تێدا نەخولقێنراوە- تا ئەم ساتە هیچ دۆزینەوەیەکی زانستی و پێشکەوتنێکیان تۆمار نەکردووە.



گرنگیپێدانەکانی ئەوان زۆر سنووردار و دیاریکراوە.

بۆ نموونە ئەو ئاژەڵانەی جۆرە گیایەکی دیاریکراو دەخۆن، تەنها ئەو جۆرە گیایەیان لا گرنگە و ئارەزووی دەکەن.

بەڵام مرۆڤ کاتێک بە پێیەکانی بەسەر زەویدا گوزەر دەکات، بە باڵ و عەقڵی لە ئاسمانەکاندا مەلە دەکەن. تەنانەت هەموو بوونەوەریشی لا ئەسکە و، تامەزرۆیە بزانێت ئاخۆ چی لە پشتییەوە هەیە.

هەر کاتێک دەڕوانینە ئەو ڕوونکردنەوانەی لەبارەی مرۆڤەوە -چ زانستی بن چ ئایینی- خراونەتە ڕوو، دەبینین هەموویان ئەوە دەسەلمێنن کە مرۆڤ چەندە بوونەوەرێکی گرنگە.

پێویستە ئەم مرۆڤە -کە بە جەستە و ڕۆح و هەستەکانییەوە بە جوانترین شێوە بەدیهێنراوە- زۆر بە جوانی و هۆشیارانە پەروەردە بکرێت؛ چونکە بەفیڕۆچوونی ئەم بوونەوەرە ئاوازەیە و بوونی بە سەرباجیی هەوا و ئارەزوو و گاڵتەوگەپ، لە ئاخەوە زیان بە کەسی پەروەردەکاری و کەسانی دەوروپشتی دەگەیەنێت.

هەموو دەزانین بەهاناوەچوون و ڕزگارکردنی مرۆڤێک، واتە ڕزگارکردنی هەموو جیهان؛ چونکە مرۆڤێکی باش پەروەردەکراو واتە ئایندەیەکی گەش و کۆمەڵگەیەکی ئاسوودە.

ئایا مرۆڤ نەوەی مەیموونە؟!

لە یەکێک لە وانەکانمدا باسی (بیردۆزی پەرەسەندن)م دەکرد. یەکێک لە قوتابییەکانم وتی:

"مامۆستا، ئەم بابەتە هیچ زۆرلێکردنێکی تێدا نییە، گەر هەرکەس خۆی لە هەڵبژاردندا سەرپشك بکات ڕێگەی ڕاست دەدۆزێتەوە، من باوەڕم وایە لە مرۆڤەوە هاتووم و خۆشم بە مرۆڤ دەزانم".

ئەمە وتەیەکی گرنگ بوو، چونکە بەس بوو بۆ نیشاندانی ئەوەی ئەو دوو بوونەوەرە چەندە لە یەك جیاوازن.

نزیکەی (١٥٠) ساڵە بەدواداچوون لەسەر سەرچاوەی بوونی مرۆڤەوە دەکرێت.

بەپێی سەرچاوە ئایینییەکان مرۆڤ بەتایبەتی لەلایەن خوداوە بەدیهێنراوە و، یەکەم مرۆڤیش حەزرەتی (ئادەم) بووە (سەلامی خوای لێ بێت).

داروینییەکان و کۆمەڵێکی دیکە بانگەشەی ئەوە دەکەن کە مرۆڤ بەرەی مەیموونە و لە ئەنجامی پەرەسەندنی مەیموونەوە بووەتە ئەم بوونەوەرەی ئەمڕۆ.

ئەم بیردۆزە تا ئەمڕۆش مایەی لێدوان و قسە لەسەرکردنێکی زۆر بووە.

لەڕووی زانستییەوە بنەماکانی ئەم بیردۆزە پووچەڵ بوونەتەوە، بەڵام هێشتا کەسانێک هەن بۆ مەرامی خۆیان بەکاریدەهێنن و پاڵپشتیی لێ دەکەن.

(داروین) ئەم بیردۆزەی لە ئەنجامی هەندێک لێکۆڵینەوەوە داهێناوە. هەمووشمان دەزانین بیردۆزی زانستی بریتییە لە کۆمەڵە گریمانەیەک و ڕاستییەکی زانستی نییە تا ئەوکاتەی زانست بە هەموو بەڵگەیەک دەیسەلمێنێت.

ئەم بیردۆزە لەڕووی زانستییەوە هەڵوەشێنرایەوە و، لەم سەردەمەدا وەک بەڵگەیەکی زانستی پشتی پێ نابەسترێت، بەڵام هەندێک کەس -وەک وتمان لەبەر هەندێک مەرامی تایبەتی خۆیان- هێشتا باوەڕیان پێی هەیە و پشتگیریی لێ دەکەن، بۆیە بە باشی دەزانم کە جارێکی دیکە لە ڕۆشنایی زانستدا لێی بڕوانینەوە.

١- بیردۆزی پەرەسەندن زیندەوەران بەسەر سێ دەستەدا دابەش دەکات، ئەوانیش:

(سادە، پەرەسەندوو، زۆر پەرەسەندوو).

پاش دۆزینەوەی (DNA)، ڕوون بووەوە کە پێکهاتەی کیمیایی هەموو زیندەوەران کەم تا زۆر وەک یەکە. بەڵام تەنها جیاوازی لەنێوان خانەکانی ئەم زیندەوەرانەدا بریتییە لە (جیاوازیی پرۆگرامی خانەکان). واتە خانەکانی ڕواو و ڕووەک و مێشک لە ڕووی پێکهاتەوە وەک یەکن، تەنها لە پرۆگرامە ماتماتیکییەکەیاندا جیاوازن.

بەمەش بیردۆزی پەرەسەندن لە بنچینەکەیەوە ڕووخا و هەڵوەشایەوە.

ئەو پرۆگرامانەی خانەیان پێ بەڕێوە دەبرێن لە ڕێگەی کۆدە جینییەکانی ناو (DNA)ەوە ئاڕاستە دەکرێن و بەڕێوە دەبرێن. ئەم جینانە لە هەر زیندەوەرێکدا جێگیرن و پێناسی ئەو زیندەوەرەن و، گۆڕانکاری بەسەر پێکهاتەکانیاندا نایەت. بەڵام ئەگەری ڕوودانی گۆڕانکاریی بچووکیان لەپێشە، کە ئەمەش دواتر نەخۆشیی وەک شێرپەنجەی لێ دەکەوێتەوە.

زانایان بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ لەم بوارەدا لێکۆڵینەوەی زۆریان ئەنجامداوە.

ئەندازیارانی بواری بۆماوەزانی نزیکەی (٢٠) ساڵە سەرەڕای لێکۆڵینەوە و هەوڵەکانیان، ناتوانن بەکتریای پاراتایفۆید ئەی (Paratyphoid A) بگۆڕن بۆ بەکتریای پاراتایفۆید بی

Paratyphoid B)، هەرچەندە ئەم دوو جۆرە زۆر لەیەکیشەوە
نزیکن و تەنها جۆری خۆراکیان جیاوازە.

شایانی باسە بەکتریا زیندەوەرێکی سادەی تاک خانەیە، گەر
نەتوانرێت ئەم زیندەوەرە سادەیە لە جۆرێکەوە بگۆردرێت بە
جۆرێکی دیکە، ئیتر چۆن دەکرێت زیندەوەرێکی ئالۆزی وەک
مەیموون بگۆردرێت بە زیندەوەرێکی ئالۆزتری وەک مرۆڤ؟!

٢- لە ماوەی دوو سالی (١٩٦٥ و ١٩٦٦)دا لە (تایسلاندا)
ژمارەیەکی زۆر مێروو و ڕووەک هاتنەکایەوە کە بەرپەرچی ئەم
بیردۆزەیان دایەوە؛ چونکە لایەنگرانی بیردۆزەکە باسی ئەوەیان
دەکرد کە خانە سەرەتاییەکان ملیۆنان سالیان بەسەردا تێپەڕیوە تا
پەرەیان سەندووە و بوونەتە بوونەوەرێکی نوێ.

٣- بەگوێرەی ئەم بیردۆزە؛ پەرەسەندن لە ئەنجامی بازدانەوە
دروست دەبێت، واتە (گۆڕانی جینەکان).

(مۆلەر)ی خاوەنی خەلاتی نۆبل، لەو تاقیکردنەوەیەوە کە
ئەنجامی دا، بۆی دەرکەوت مێشەکان جینەکانیان نەگۆڕاون و، لە
ئەنجامی نەمانی چەند جینێکدا مێشی چاو سەوز دروست بووە.

دەکرێت جینەکان جێگۆڕکێیان پێ بکرێت یاخود لێیان
بسڕدرێتەوە، بەلام ناکرێت جینی تریان بۆ زیاد بکرێت. ئەمەش مانای
پەرەسەندنیان نییە، بەلکو واتای سادەبوونەوەیانە.

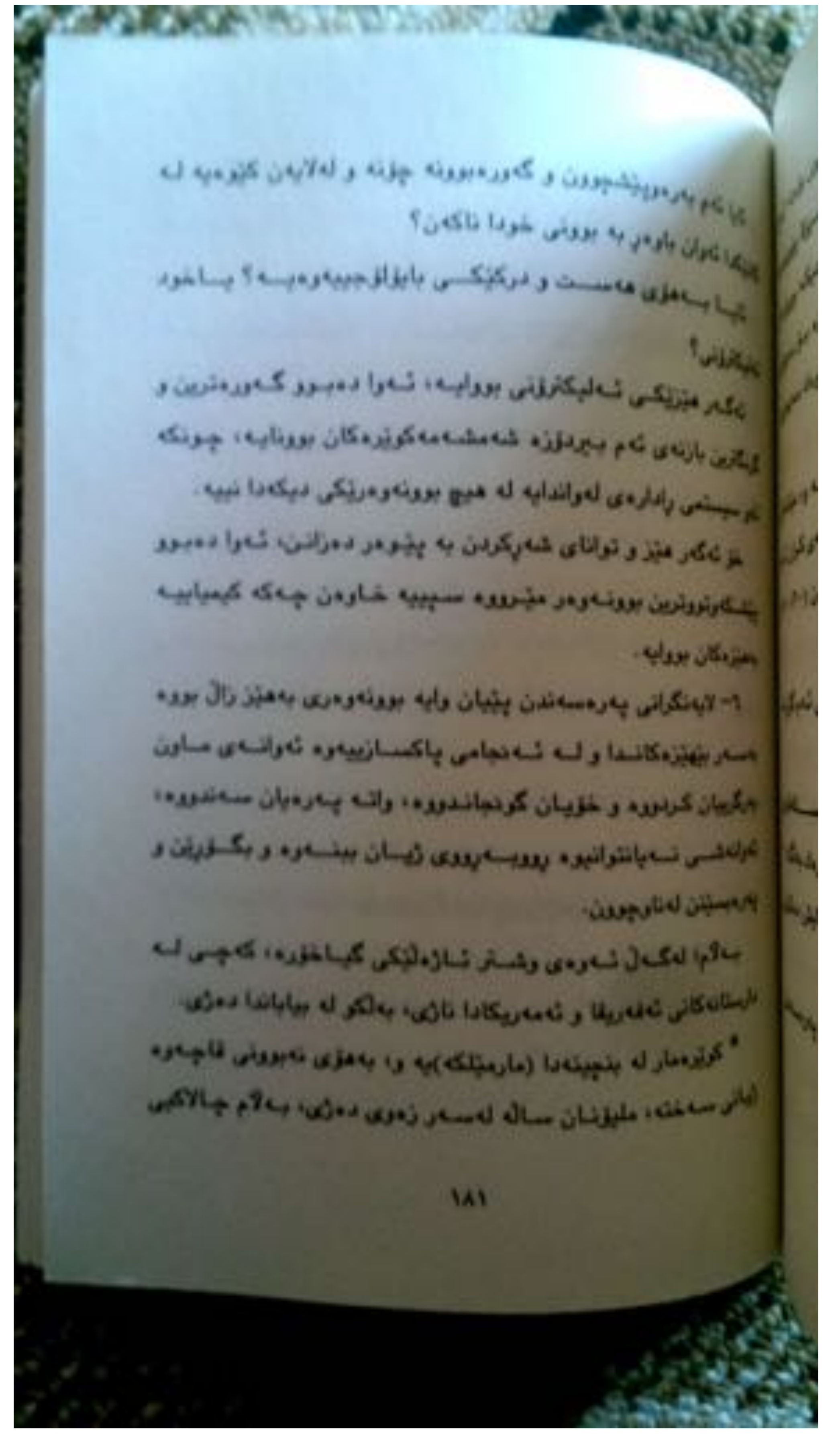
٤- ئەگەر مرۆڤ سەرەنجامی پەرەسەندنی مەیموون بێت، ئەوا بوونی چەند قۆناغێك لەنێوان گۆڕانی مەیموون بۆ مرۆڤ پێویست دەبێت و، لەو نێوانەشدا دەبێت چەند بوونەوەرێکی دیکە بوونیان هەبووبێت، بەڵام هیچ ئاسەوارێك نابینرێت ئاماژە بۆ بوونی بوونەوەرێك بکات لەو نێوەندەدا بێت. تەنها مەیموون وەك مەیموون هەبووە و مرۆڤیش وەك مرۆڤ.

کێشی مێشکی مەیموون لەم چەرخەدا (١٥٠) گرامە و، مێشکی مرۆڤیش نزیکەی (١٢٠٠-١٤٠٠) گرام دەبێت، کەواتە ئەی کوان ئەو بوونەوەرانەی لەم نێوەندەدان کە ئەبێ کێشی مێشکیان (٣٠٠، ٥٠٠، ٧٠٠ یاخود ١٠٠٠) گرام بووبێت؟

ئەدەبوو پاشماوەی ئێسکێك شتێك لە قۆناغەکانی ئەم گۆڕانە نیشان بدات؟

(دوون گیش)ی بەڕێوەبەری پەیمانگای دیسکەڤەری (discovery)ی ئەمریکی ئەوەی ڕاگەیاند کە ئەوەی وەك بەڵگە - کە مرۆڤی کۆن مەیموون بووە- لە مۆزەخانەکاندا نمایش دەکرێن تەنها سیناریۆیەکی هەڵبەستراوە.

٥- بەگوێرەی داروینییەکان، ئەم بیردۆزە بریتییە لە پەرەسەندن و بەرەوپێشچوون و گەورەبوون.



یا ئەم پەرەوەرپێشچوون و گەورەبوونە چۆنە و لەلایەن کێوەیە لە

یانکا ئەوان باوەڕ بە بوونی خودا ناکەن؟

یا بەهۆی هەست و درکێکی بایۆلۆجییەوەیە؟ یاخود

یەکتریانی؟

ئەگەر هێزێکی ئەلیکترۆنی بووایە، ئەوا دەبوو گەورەترین و

زیرەکترین بازنەی ئەم بیردۆزە ئەمشەمەکوێرەکان بوونایە، چونکە

ئەم سیستمی ڕادارەی لەواندایە لە هیچ بوونەوەرێکی دیکەدا نییە.

خۆ ئەگەر هێز و توانای ئەرکردن بە پێوەر دەزانن، ئەوا دەبوو

پێشکەوتووترین بوونەوەر مێرووە سپییە خاوەن چەکە کیمیاییە

بەهێزەکان بووایە.

٦- لایەنگرانی پەرەسەندن پێیان وایە بوونەوەری بەهێز زاڵ بووە

بەسەر بێهێزەکاندا و لە ئەنجامی پاکسازییەوە ئەوانەی ماون

بەرگریان کردووە و خۆیان گونجاندووە، واتە پەرەیان سەندووە،

ئەوانەشی نەیانتوانیوە ڕووبەڕووی ژیان ببنەوە و بگۆڕێن و

پەرەبسێنن لەناوچوون.

بەڵام: لەگەڵ ئەوەی وشتر ئاژەڵێکی گیاخۆرە، کەچی لە

دارستانەکانی ئەفەریقا و ئەمەریکادا ناژی، بەڵکو لە بیاباندا دەژی.

* کوترەمار لە بنچینەدا (مارمێلکە)یە و، بەهۆی نەبوونی قاچەوە

(بارە سەختە، ملیۆنان ساڵە لەسەر زەوی دەژی، بەڵام چالاکیی

ڕۆیشتنی هەرگیز پەرەی نەسەندووە و، مەیدانی ژیانیشی جێ نەهێشتووە.

* جۆرێك ژیشكی ئوستورالی هەیە كە بێچووە دركاوییەكانی وەك كەنغەر هەڵدەگرێت بە سكییەوە و، زۆر بە ژیانێكی سەختدا تێدەپەڕێت تا بێچووەكانی گەورە بكات. ئەی بۆچی ئەویش وەك ئاژەڵانی دیكە بێچووەكانی جێناهێڵێت؟

* گەر مرۆڤ تێكدەرانە دەست لە سروشتەوە وەرنەدات، هاوسەنگیی سروشت تێكناچێت.

ملیۆنان ئاژەڵیش هەن كە ژمارەیان كەمی نەكردووە و ملیۆنان ساڵە جۆرەكەیان پارێزراوە.

٧- جۆراوجۆریەتی بوونەوەران پرسیارێكە بە پێی داروینییەكانەوە. گەر بەهۆی گۆڕە جینییەكانەوە جۆرێك گۆڕابێت بە جۆرێكی دیكە، ئەوكات دوای ئەمیبا یەك جۆر كرم و، دوای ئەوەش یەك جۆر ماسی دروست دەبوون.

ئەو ملیۆنان جۆر بوونەوەرانەی ڕووی زەوییان ڕازاندووەتەوە و، هەریەكەیان ئەوی دیكە تەواو دەكات، چۆن بە زنجیرە و لەیەكترییەوە پەرەیان سەندووە؟

باریەکیان جۆرێك ژیان دەژین، لە هەمان کاتیشدا پێکەوە لە یەك مەیداندا هەن، ئەگەر بەگوێرەی پەرەسەندن بووایە دەبوو دوای هەر چەند ساڵێك جۆری بوونەوەران بە تەواوەتی بگۆڕایە.

٥- لە ڕووی بیرکاریشەوە بیگرین، پەرەسەندن گونجاو نییە. چونکە بۆنەوەی ئەمیبایەك کۆدە جینییەکانی خۆی بگۆڕێت بۆ کرمە زەوییەك، لایەنی کەم (١٠) ملیۆن ساڵی دەوێت. بەڵام تەمەنی گەردوون بەشی ئەمە ناکات.

ئەمە تەنها لە یەکەم هەنگاودا، بۆ هەنگاوەکانی دیکەش تەواوبوونی پرۆسەکە ملیۆنان ساڵی پێویست دەبێت.

کەواتە لە ڕووی بیرکاریشەوە (پەرەسەندن) ناتەواوە.

٦- بابەتێکی دیکە کە هەڵوەشێنەرەوەی ئەم بیردۆزەیە، ڕاستیی (مرۆڤە نیاردەرتاڵ)ەکانە.

ئەو مرۆڤانەی نەوەی حەزرەتی ئادەم بوون و، پاش زۆر بوونیان لە زەویدا بڵاوبوونەتەوە و، ڕووبەڕووی بارودۆخی سەختی سروشتی بوونەتەوە و لە بەرەوپێشبردنی شارستانییەتیاندا سەختییان چەشتووە.

گرنگترین نموونەش بۆ ئەم ڕاستییە کارە تەلارسازییەکانی (بیابانی گەورە)یە لە ئەفریقایە.

پـێش ئـەوەی بیابـانی گـەورە ببێتـە بیابـان، مرۆڤـەکان لـە شارستانییەتێکی وەك (میسـر)دا دەژیـان، بەڵام پـاش ئـەوە بوو بە بیابان و، ئیتر مرۆڤەکان بەرەو دوو ئاراستە کۆچیان کـرد، ئەوانەی بـەرەو ڕۆژهـەڵات هەڵکشـان بوونـە نوێنـەری شارسـتانییەتی میسـر. ئەوانەشـی بـەرەو بـاکور کۆچیان کـرد بـەهۆی سـەختیی بـارودۆخی سروشتییەوە نەیانتوانی کۆمەڵگە پێکبهێنن.

شوێنکەوتەکانی داروین و بیردۆزەکەی لەو کاتەوە بۆ سەلماندنی بیردۆزەکـەیان بـەدوای گـەلێك بەڵگـەدا گـەڕاون، پارچـە ئێسـکێکیان دۆزیبێتـەوە بـە خـەیاڵی فراوانـی خۆیـان سـیناریۆیەکیان بۆ دروست کـردووە تـا ببێتـە بەڵگـە، بـەڵام زانسـتەکان هەڵوەشـێنەرەوەی بەڵگەکانیان بوون.

ساڵ هات و ساڵ ڕۆی، هەموو شتێك لـە دژی بیردۆزەکـەی داروین وەستایەوە، هەموو ئەو ماددانەشی کە لایـەنگرانی ئـەم بـیردۆزە وەك بەڵگـە دەیانخسـتەڕوو لەگـەڵ بەرەوپێشچـوونی زانسـت و زانسـتی بۆمـاوەزانی و مرۆڤناسـیدا پووچـەڵکرانەوە. واتـە لـە ئێسـتادا -با ماددەگـەراکان زۆر پێـداگریش بکـەن- (بـیردۆزی پەرەسـەندن) لـە زیندانی مێژوودایە.

مـــرۆڤ -کـــە لـــە مـــاددە و ڕۆح پێکهـــاتووە- بەندەیـــەکی زۆر هەڵبژاردەی خودایە. جەستەی کـە نوێنـەری لایەنـە ماددییەکەیـەتی،

ئەندازەیەکی بایۆلۆجییە و، چەندین سیستم و شێوازی کارکردنی تێدا دانراوە کە لە هیچ زیندەوەرێکی دیکەدا بەدی ناکراون.
لە هەمان کاتدا ئەقل و دەروونی مرۆڤ هەموو گەردوون و زانستەکانی بۆ وەرگرتن و دەستەوەسان کردووە.

ژیانی ماددیی مرۆڤ لەم دونیایەدا بە بەراورد بە ژیانی بێکۆتا وەک خاڵێک وایە، بەڵام لەم ژیانە کورتخایەنەی ئەم دونیایەشیدا بە عەقڵ و زانست و هونەر و هەستەکانییەوە هێندە جیاوازە کە ئەفسانەگەلی وەک پەرەسەندن و شەڕ و ئاژاوەکان نایفەوتێنن.

مرۆڤ وەک مرۆڤ و، مەیموونیش وەک مەیموون بەدیهێنراوە، هەموو بوونەوەرانی دیکەش خاوەنی بوونی تایبەت و سەربەخۆی خۆیانن.
هەموویشیان شوێنەواری دەستی قودرەتی بەدیهێنەرێکن.

مرۆڤ لێپرسراوییەتیی دونیای خراوەتە ئەستۆ، واتە لە حزووری خوادا بەرانبەر بەو ئەرکە لێپرسراو دەبێت. هەر بەهۆی ئەم ئەرکی بەندایەتییەشییەوە هەرگیزاو هەرگیز بە مەیموون بەراورد ناکرێت.

سەرلەنوێ زیندووبوونەوە ئاسانە

بەدیهێنەرێك کە مرۆڤی بەم شێوە کامڵە نەخشاندووە و بە هەزاران داناییەوە بەدیهێناوە و، بە نیعمەتی بێ ئەژمار خەڵاتی کردووە و دونیای بۆ فەراهەم هێناوە و کردوویەتییە مایەی حەوانەوەی.. ئایا گومان لە توانای ئەو بەدیهێنەرە دەکرێت لە دووبارە زیندووکردنەوەی ئەو مرۆڤەدا؟

بۆ نموونە گەر دارتاشێك مێزێك دروست بکات، پاش شکاندنی ئەو مێزە، گومان بردن لە توانای دارتاشەکە بۆ دروستکردنەوەی مێزەکە کارێکی ناڕاست نییە؟!

ئەو خۆی دروستکەر و بنیادنەری مێزێك بێت، ئەوا بێ هیچ کێشەیەك هەزاران مێزی دیکەش دروست دەکاتەوە و، گومان لە توانای دروستکردنەوەی لەجێی خۆیدا نییە و ناژیرییە.

لێرەدا لە چەند ڕوویەکەوە دەڕوانینە ئاسانیی ئەم کارە لای ئەو زاتەی گەردوونی بەم هەموو جوانیی و نایابییەوە بەدیهێناوە:

کاتێک مرۆڤ دێتە دونیاوە و لەدایک دەبێت، بەمە دەوترێت بەدیهێنانی یەکەم، بە زیندووبوونەوەی پاش مردنیش دەوترێت دووەم بەدیهێنانەوە.

هەندێک لە مرۆڤەکان کاملیی یەکەم بەدیهێنان نابینن، بەمەش لە کاتی بیرکردنەوەیان لە دووەم بەدیهێنانەوەدا دەکەونە کێشەوە.

ئەلبەتە کاتێک بڕوانینە داناییەکانی یەکەمین بەدیهێنان، زۆر بەئاسانیش تێدەگەین لە ئاسانی و گرنگیی دووەمین بەدیهێنانەوە.

کاتێک دەڕوانینە جەستەی مرۆڤ، هەست دەکەین هەر بۆ ئەوە نەخولقێنراوە کە لەم دونیایەدا بێت و پاشان لە ژێر خاکدا بڕزێت و کۆتایی پێبێت، هەروەها تێدەگەین لەوەی کە دەبێت بۆ مەبەستێکی زۆر مەزنتر بەدیهێنرابێت؛ چونکە هیوا و ویست و ئارەزووەکانی زۆر لە دونیا گەورەترن و ئەم دونیایە بەشیان ناکات.

ماددەی خاو و بنەڕەتی لە بەدیهێنانی مرۆڤێکدا لەلایەن هەردوو ڕەگەزە جیاوازەکە (دایک و باوک)ەوە وەردەگیردرێت.

بێگومان ئەمەش سوود و قازانجی خۆی هەیە. یەکێک لە حیکمەتەکانی ئەوەیە کە باشترین لایەن زاڵ بێت و سەرەنجام بوونەوەرێکی نوێ و هاوبەش لە نێوان ئەو دووانەدا بێتە مەیدانەوە.

گەر دڵی دایکەکە بەهێزتر بێت، ئەوا یەکە پێکهاتەکانی دڵ لە دایکەکەوە و، ئەگەر ماسوولکەکانی باوکەکە بەهێزتر بێت ئەوا یەک پێکهاتەکانی ماسوولکەکانی لە باوکەکەوە وەردەگرێت و، باشترین خاسییەتەکانی تێیدا کۆ دەبێتەوە، لەپێناو دروست بوونی جەستەیەکی تەندروستدا دوو سیستم تێکەڵ دەکرێن. بۆ پاراستنی تەندروستیی وەچەکانیش، لەبری گەشەکردنی کۆرپە لە تەنها خانەیەکەوە، خانەیەکی دیکە لە رێیەکی زۆر دوورەوە دێت تا ببێتە مایەی لەشساغیی نەوەکان.

ئەو خانەیەی کە لە باوکەکەوە دێت، نزیکەی (١٠٠) هەزار ئەوەندەی درێژیی خۆی دەبڕێت تا دەگاتە هێلکەی دایکەکە، پاشان یەک دەگرن.

تۆوەکان تا دەگەنە هێلکەی دایکەکە رێیەکی سەخت دەبڕن. ئەوەی چۆن رێگەکەی خۆیان دەزانن و، دەچنە ئەو شوێنەوە کە هێلکۆکەی لێیە و دەیبیننەوە و چەندین راستیی تریش ئاماژەن بۆ بوونی دەستێکی قودرەت و، مەحاڵ بوونی بەرێکەوت رووداني پرۆسەکە. جیابوونەوەی خانەیەک لە ئەندامێکی باوکەکە و، بڕینی ئەو هەموو دوورییە لەناو رەحمی دایکدا کارێکی مەحاڵە، جگە لەوەش دەرچوونی خانەیەک لە ئەندامێکی دایکەکەشەوە بۆ ناو سکی دایکەکە

...یان پاڵپشتنی بەرەو ڕەحم بە پێوەرەکانی ڕێکەوت ڕوودانی هیچ

...ی و گونجاو نییە.

ئەو ڕووداوانەشی کە دواتر ڕوو دەدەن گرنگیی زیاتریان هەیە.

هێلکەی دایکەکە و تۆوی باوکەکە دوو خانەن کە ژمارەی کرۆمۆسۆمەکان لە هەریەکێکیاندا (٢٣) دانەیە، تا بە یەکگرتنیان یەکەم خانەی منداڵەکە دروستبێت کە (٤٦) کرۆمۆسۆمی تێدایە.

ئەوەی لێرەدا گرنگە جووت بوونی هەندێک لە کرۆمۆسۆمەکانە لەگەڵ بەرانبەرەکەی خۆیدا بێ لێ تێکچوون. واتە کێ وای کرد هەر ئەلێلێک بۆ لای تاکە تەواوکەرەکەی بچێت؟

لە ئەنجامی یەکگرتنی کرۆمۆسۆمەکاندا مرۆڤێکی نوێ دروست دەبێت.

نە باوکەکە دەزانێت چی دەنێرێت و نە دایکەکە. سەرەنجامیش خانەی تۆوی باوکەکە و خانەی هێلکەی دایکەکە یەکدەگرن و، بەمە یەکەم خانەی ئەو مرۆڤە نوێیە دێتە مەیدانی ژیانەوە.

مرۆڤ دەتوانێت بە زیریی لە شێوازی ڕوودانی ئەم پرۆسەیە تێبگات، بەڵام هەمیشە لە ئاست چۆنییەتی و چییەتی ڕووداوەکاندا تووشی سەرسوڕمان دەبێت.

پاشان ئەم تاکە خانەیە دابەش دەبێت و چەند جینێک لە شانە دروست دەکات. هەر جۆرێک لە جینەکان دەبێتە سەرچاوەی دروست

کردنی جۆرێك شانە لە جەستەی مرۆڤەکەدا، ئەم شانانە وەك باڵی مێشوولەیەك تەنك و باریکن و یەك لە پەنای یەکەوە ڕیز دەبن.

خانەی ماسوولکەکان، خانەی دەماری، خانەی پێست، خانەی ڕژێنەکان، هەریەکەیان سەرچاوەی خۆیان هەیە.

ئینجا نۆرەی دروست بوونی ئەندامەکانە. خانەکانی تایبەت بە هەر ئەندامێك لە یەك شوێندا کۆدەبنەوە و سیستمێك پێك دەهێنن، ئەمەش بەهۆی خولانەوەیەکی تایبەتەوەیە کە کۆرپەکە دەیکات.

بۆ نموونە بۆ دروست بوونی گورچیلە، خانەی ماسوولکەیی و دەماری تایبەت بە گورچیلە لە شوێنی خۆیاندا کۆدەبنەوە. بە هەمان شێوەش بۆ ئەندامەکانی دیکە. ئەگەر لە خوولانەوەکەیدا بچووکترین هەڵە ڕووی بدایە و هەر خانەیە و نەچوایەتە شوێنی ئەو ئەندامەی کە پێکی دەهێنێت، لە بری ئەوە بچوایەتە شوێنێکی دیکە، ئەوکات خانەی گورچیلە لەناو دەمدا دەبوو، یا خانەی دڵ لەناو گەدەدا دەبوو!

بەم شێوەیە خوای مەزن، چەندین دیمەنی بینراو و نەبینراوی -بێگومان بینراو لە ژێر وردبیندا- بۆ نمایش کردووین و بانگهێشتیشمان دەکات بۆ ڕامان لە زانست و قوردەتی ئەو زاتە.

خودا لە قورئاندا دەفەرموێت: ﴿وَضَرَبَ لَنَا مَثَلاً وَنَسِيَ خَلْقَهُ قَالَ مَنْ يُحْيِي الْعِظَامَ وَهِيَ رَمِيمٌ * قُلْ يُحْيِيهَا الَّذِي أَنشَأَهَا أَوَّلَ مَرَّةٍ وَهُوَ

كل خلق عليم﴾ يس: ٧٨-٧٩. واتە: (كابرای خوانەناس ئێسقانێكی

ڕزیوی بە نموونە بۆ هێنابینەوە کە گوایە مردوو زیندوو ناکرێتەوە و

دروستکردنی خۆیی لەیادچوو کە چۆن لە دڵۆپێ ئاو دروستمان کرد.

وتی: کێ ئێسقانی ڕزیو زیندوو دەکاتەوە؟ مەبەستی ئەوە بوو کەس

ناتوانێ زیندووی بکاتەوە* تۆیش ئەی موحەممەد، لە وەڵامیدا بڵێ:

ئەو کەسە زیندووی دەکاتەوە کە یەکەمجار دروستی کردووە کە

خرایە و ئاگای لە هەموو شتێکیش هەیە و، ئەزانێ مرۆ کە مرد چیی

لێ دێ و، کە ڕزیی خۆڵەکەی دەبێ بە چی و دەکەوێتە کوێ و چۆن

کۆدەکرێتەوە و دەخرێتە پاڵ یەك و، بنیادەمەکەی جارانی لێ دروست

دەکرێتەوە).

هەموو مرۆڤەکان لە نەبوونەوە هاتوونەتە بوون، بەو پێیە دووبارە زیندووکردنەوەیان لە قیامەتدا کارێکی قورس نابێت.

کەواتە بێگومان دەشێت دووەم زیندووبوونەوە -واتە (قیامەت)- لە یەکەم بەدیهێنان ئاسانتر بێت.

بەدیعوززەمان (سەعیدی نوورسی) لە باسی ئاسانیی زیندووکردنەوەدا نموونەی سوپایەك دەهێنێتەوە: "ئایا کۆکردنەوەی ئەم سوپایە بۆ یەکەم جار سەختترە یان کۆکردنەوەیان بۆ جاری دووەم پاش بڵاوبوونەوەیان؟".

بێگومـان گـەر پـەرش و بڵاویـش بووبنـەوە، ئـەوا هـەر ئەوەنـدە بانگیان لێکرایەوە بە ئاسانی شوێنەکانی خۆیان دەدۆزنەوە.

خانـەکانی جەسـتەش هـەروەك سـەربازەکانی ئـەم سـوپایە وان، کاتێك ئیسرافیل فوو دەکات بـە کـەڕەنا (صـور)دا وەك فـەرمانێك بۆ دووبارە هاتنەوەیەکی خانەکان.

خۆی لە بنچینەدا وێناکردنی زیندووکردنەوە بە کـارێکی مـەحاڵ و گران و باوەڕ پێ نەکراو لە ئەنجامی بـێ ئاگابوون لـە مـەزنیی یەکـەم بەدیهێنانەوە سەرچاوە دەگرێت.

واتە ئەوەندەی بەدیهێنانی سەرەتا سـەمەرەیە، زیندووکردنـەوەی پاش مردن بەو ئەندازەیە سەرسوڕهێنەر و سەخت نییە.

ئەوەتا زانستی پزیشکیی ئـەمڕۆ لـە بەرانبـەر مـوعجیزەی دروست بوونی ژیان لەناو سکی دایکدا چۆکی داداوە.

(د. هـالوك نوریـاکی) لـە گۆڤـاری (زانیـن)دا ڕوونکردنەوەیـەکی سەبارەت بەم بابەتە داوە کە دەڵێت:

"لەوانەیە سەرلەنوێ ژیانەوەی مرۆڤ پاش مردن و نەمانی جەستە ماددییەکـەی دوور لـە ژیـری دەربکـەوێت، بـەڵام هـەموو خاسـیەتە ماددییەکانی مرۆڤێك لەسەر (DNA) نووسراون، لە کاتێکدا (DNA) بریتییە لە یەك بەشی (١٠) ملیار بەشی سەرە دەرزییەك.

گەر ئەم خاسییەتانە لەسەر دەنکە تۆوێك تۆمار بکرایە و لە ژێر خاکدا بچێنرایە، ئەوا مرۆڤێکی تەواوی لێ دەردەچوو.

ئەی ئەگەر دارێك لە ئەنجامی چاندنی تۆوێکی مردووەوە دروست نابێت؟

ئیتر ئەم کارە چەند لە ژیرییەوە دوورە؟

ڤایرۆس چەندین ساڵ بە مردوویی دەمێنێتەوە، بەڵام گەر بواری بۆ رەخسا دووبارە دەست بە ژیان دەکاتەوە.

لەگەڵ ئەوەی ئەم دیاردەیە رۆژانە لە بەرچاوماندا دووبارە دەبێتەوە، بەڵام ئەگەر هێشتا زیندووکردنەوەی مرۆڤمان پێ سەیر بێت و بە لامانەوە دوور لە ژیری بێت، ئەمە مانای بێ ئاگایی تەواوە.

زاتی بەدیهێنەر -کە هەموو گەردوونی بە هەموو زیندەوەرەکانەوە بەدیهێناوە- هەر تەنها بە وشەی "ببە" دووبارە هەموو بوون زیندوو دەکاتەوە".

گەر مرۆڤیش ئەم تەمەنە کورتەی وەك هەموو ئاژەڵان لە خواردن و نووستندا بە هەدەر دا و، لە کۆتاییدا خرایە ژێر خاکەوە و، لە پاشان کیمیاییەوە شی بووەوە، ئەوا هیچ مانایەك بۆ مرۆڤبوونەکەی نامێنێتەوە. هیچ مانایەکیش بۆ راز و موعجیزەی نامێنێتەوە، بەڵام ئەو باسانەی گەردوونیان پێ بەڕێوە دەبرێت ئاماژەن بۆ ئەوەی کە ئەم

ژیانەدا زیادەڕەویی وا و کارێکی هێندە دوور لە حیکمەت جێبەجێ نابێتەوە.

ئەمانەش هەموو ئاماژە بەوە دەدەن کە بێ حیکمەتی و بێ بەرنامەیی لە فەرهەنگی ژیاندا بوونی نییە.

کەواتە بێگومان هۆکارێک لە پشت بەدیهێنانی مرۆڤەوەیە، هەروەها بەو ژیرییەش کە پێی بەخشراوە بەرپرسیارە لە دۆزینەوەی ئەو هۆکارە.

چۆن دەکرێت پاشماوەی ئەستێرە مردوو و لەناوچووەکان بێنەوە، بە ئەستێرەیەکی نوێ، بەڵام پاشماوەی مرۆڤەکان تەنها مشتێک خۆڵ بێت؟

هەر خاوەن ژیرییەک تێدەگات لەوەی کە لە بنەڕەتەوە بەدیهێنان لە سەرەنجامی قودرەت و زانستی بێکۆتای بەدیهێنەرەوە بووە.

ئایا ئەگەر بەدیهێنان لە بنەڕەتەوە بەم چەشنە نایاب و کامڵ بێت، دەشێت زیندووکردنەوە دوور لە ژیری بێت؟!

ئایا ڕۆح بوونی هەیە؟

هەموو مرۆڤێک چەندین پرسیار و گومانی سەبارەت بە ڕۆح لا کەڵاڵە دەبێت.

گەر مرۆڤ لە زانست و دیدیدا، پشت بە بەدیهێنەر و خاوەن کاردوون نەبەستێت، دووچاری چەندین بۆچوون و خەیاڵ دەبێت کە ڕەنگە هەڵە و نارێک بن، وەک:

ئایا ڕۆح هەیە؟ گەر هەیە چۆنە؟

سەرەتا با بڕوانینە لایەنە ئایینی و زانستییەکەی ئەم بابەتە. پاش ئەوەش کە ئەم دوو لایەنە تەواو لەبەرچاو دەگرین، هیچ گومانێک لە ئارادا نامێنێت.

ئایینی ئیسلام چۆن لە ڕۆح دەڕوانێت؟

مرۆڤ لە ڕۆح و جەستە پێکهاتووە. جەستە ئەو بەشەیە کە ئێمە دەیبینین، ڕۆحیش بوونەوەرێکی نادیارە، واتە لەگەڵ ئەوەی کە دەزانین هەیە، بەڵام نازانین چییە و چۆنە.

﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُم مِّنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلاً﴾ الأسراء: ٨٥. واتە: (لەبارەی ڕۆحەوە لێت دەپرسن کە چییە؟ بڵێ: ڕۆح لەو مەخلوقانەیەکە بە ئەمر و فەرمانی خودای من پەیدابوون و، هەر خودا خۆی دەزانێ چییە، ئێوە ئەندازەیێکی کەم نەبێ زانیاریتان پێ نەدراوە، دیارە عەقڵی ماددیی کەموکوڕی ئێوە پەی بە شتی نامەحدوود نابا و نایزانێ).

ئەم ئایەتە هەم ئاماژە دەکات بە بوونی ڕۆح، هەمیش بە نادیارییەکەی.

واتە ڕۆح زیندووە، خاوەنی هەستە، نوورانییە، بوونێکی ڕاستەقینەی هەیە و تەنها خەیاڵ نییە و، توانای دیاریکراوە؛ بەڵام جیاوازە لە جەستە -کە بەشێکە لە جیهانی ماددە-. گەرچی ڕۆحیش لە فەرمانی "کن" واتە (ببە)ی زاتی خوداوە هاتووەتە کایەوە.

﴿ألاَ لَهُ الْخَلْقُ وَالأَمْرُ تَبَارَكَ اللّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ﴾ الأعراف: ٥٤. واتە: (هەر خودایە دەتوانێت هەموو شت دروست بکات و، هەر ئەوە

فەرمانڕەوا، خودا پاك و بێ گەردە و لە هەموو ئەندێشە و خەیاڵێ بەرزترە و پەروەردگاری هەموو عالەمە).

ئەم ئایەتەش ئاماژەیە بۆ جیاوازیی سەرچاوەی جەستە و ڕۆح.

جەستە وڵاتی ڕۆحە، لەم وڵاتەدا ڕۆح فەرمانڕەوایە و هەموو هەست و ئەندامەکان لە ژێر فەرمانی ئەودان.

بۆ نموونە، "چاو هەستەوەرێکە، وەك پەنجەرەیەکە کە ڕۆح لە ڕێیەوە لەم جیهانە دەڕوانێت". (نوورسی)

نموونەی جەستە و ڕۆح وەك نموونەی کارگەیەکە کە هەموو چالاکییەکانی بەندە بە کارەباوە و بە هەزاران ئامێری کارەبایی تێیدا خراونەتە کار؛ ڕۆحیش لە جەستەدا وەك ئەو کارەبایە وایە کە سەرچاوەی هەڵسوڕاندنی هەموو چالاکییەکانە. ئەگەر ئەو نەبێت چالاکی نامێنێت، واتە ژیانیش نابێت.

لە کاتی مردندا ئەمە ڕوو دەدات، چونکە ڕۆح لە جەستە جیا دەبێتەوە. مردن واتە نەمانی پەیوەندیی نێوان ڕۆح و جەستە. کاتێك گڵۆپێك دەشکێت، ئەو گڵۆپە چیتر ڕووناکی پەخش ناکات. بەڵام خۆ ناتوانین خودی کارەبا پارچە پارچە بکەین.

مردنیش دەبێتە هۆکاری پارچە پارچەبوونی جەستە، بەڵام ڕۆح لە جیهانی بەرزەخدا درێژە بە ژیانی دەدات.

مرۆڤ هەم لە ڕووی جەستەوە، هەم لە ڕووی ڕۆحەوە نایابە، چونکە لەسەر باشترین و بە نایابترین شێوە بەدیهێنراوە، کە ئەمەش هەردوو لایەنەکەی دەگرێتەوە.

بۆ نموونە، جەستەمان بەدیهێنراوێکی نابڵێیت نایاب و سەمەرەیە. ئەوەتا لەڕێی زانستی پزیشکییەوە لە ئاست وردەکاری و ئاوازەییەکانیدا واقمان وڕماوە.

کاتێک سەیری خوێن دەکەین، تەنها وەك شلەیەکی سوور دەیبینین. ئەمە لەکاتێکدا خوێن خۆی بۆ خۆی جیهانێکە.

تەنها بە پشکنینی خوێن، چەندین خاسییەتی ئەو مرۆڤەت لا ئاشکرا دەبێت سەبارەت بە بارودۆخی تەندروستی و جەستە و جۆری خۆراکەکەی.

پێویستە مرۆڤ ماوەی (٥) ساڵ لە زانکۆ بخوێنێت تەنها بۆ ئەوەی لە (ددان) تێبگات. دەیان هەزار زانا بە درێژایی چەندین ساڵە لەم بەشەی جەستە دەکۆڵنەوە، تا تەنها وەڵامی چەند پرسیارێکیان دەست بکەوێت.

خوای گەورە لە قورئاندا دەفەرمووێت: ﴿سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ﴾ فصلت: ٥٣. واتە: (ئێمە لەمەوپاش بەڵگە و نیشانەکانی خۆمانیان لە جیهان و لە نەفسی خۆیاندا پیشان دەدەین

تا بۆیان دەرکەوێت قورئان ڕاستە و کەلامی خوایە و لە خواوە هاتووەتەخوار بۆ سەر پێغەمبەر. ئاخۆ بەس نییە بۆ ئادەمزاد بۆ گێڕانەوەی لە گوناه و لە بن فەرمانیی خوا ئەمە کە خوای تۆ ئاگای لە هەموو شتێ هەیە؟).

"آفاق" جیهانی دەرەوەی جەستەی مرۆڤە. ئەوەتا زانستەکانی وەك جیۆلۆجی و زیندەوەرزانی و ئەستێرەناسی بەشوێن ئایەتەکانی خودادا دەگەڕێن کە لەم گەردوونە فراوانەدا دەدرەوشێنەوە.

زانستی پزیشکیش لە مرۆڤ دەکۆڵێتەوە.

هەموو ئەو زانستانەش کە هەوڵ دەدەن نهێنییەکانی نێو جیهان و مرۆڤیش بدۆزنەوە، ڕاستیی ئاماژەکانی قورئان بە هەموو دونیا ڕادەگەیەنن.

خودی ڕۆح بەهەست و زیندووە. پێش هاتنە ناو جەستەوە لە جیهانی ڕۆحدایە، پاش ئەوەی دێتە ناو جەستەشەوە، هەموو کاروکردارێکی لە ڕێگەی جەستەوە ئەنجام دەدات.

بەدرێژایی ژیانی دونیا لە جەستەدا دەمێنێتەوە، پاش مردنیش لە زیندانی جەستە ڕزگاری دەبێت، بەڵام هەر بەو شێوەیە بێ لانە نابێت و دەچێتە بەرگێکی دیکەوە.

لەڕاستیدا جەستە نەك بەرگ، بەڵکو لانەیەکە بۆ ڕۆح.

پاش مردن ڕۆح بێ هیچ یاریدەدەرێك دەتوانێت ببینێت، ببیستێت، بۆن بكات، تێبگات، بزانێت و هەست بكات، چونكە تا كاتی بەرپابوونی قیامەت لە جیهانی بەرزەخدا دەمێنێتەوە.

لە كاتی ئەم چاوەڕوانییەدا، یان لە خۆشییەكی وەك بەهەشتدا دەژی، یاخود سزای گۆڕ دەچێژێت. وەك لە فەرموودەكانی پێغەمبەردا (د.خ) هاتووە: جیهانی بەرزەخ و گۆڕ، یان دەبێتە باخچەیەك لە باخچەكانی بەهەشت، یاخود چاڵێك لە چاڵەكانی دۆزەخ.

ئەم ڕۆحە لە قیامەتیشدا دووبارە دەگەڕێتەوە ئەو جەستەیەی بۆی بەدیهێنرابوو، تا لێپرسینەوەی لەگەڵ بكرێت لەسەر هەرچییەك كە لە دونیادا ئەنجامی داوە.

لە ڕووی زانستیشەوە بوونی ڕۆح سەلمێنراوە.

وەك وتمان ڕۆح بەڕێوەبەری جەستەیە. لە جەستەشدا هەمیشە چالاكی ڕوو دەدات، كە ئاڕاستەكردن و بەڕێوەبردنیان لەلایەن ڕۆحەوەیە.

ئەم چالاكییانە بەم شێوەیە ڕیزبەند دەكەین:

– لە مێشكی مرۆڤدا چەند ناوەندێك هەن، بەڵام ئەم ناوەندانە بەدیهێنەر و دروستكەر نین، بەڵكو وەك كلیلی پیانۆ وان بۆ ڕۆح و، تەنها بەڕێوەبەری ئەو جەستەیەن كە بە بوونی ڕۆح تێیدا زیندووە.

- کەسێ وا هەیە بەشێکی گەورەی مێشکی بەهۆی نەخۆشییەوە دەرهێنراوە، بەلام هێشتا ژیانی بەردەوام بووە، واتە جگە لە چەند ئاڵۆزییەکی دەماری، جیاوازییەکی وا بەرچاویان تێدا دەرنەکەوتووە.

- ئەوانەی تووشی هەوکردنی مێشک دەبن، هەرچەندە دووچاری چەند کێشەیەکی وەک (لەرزین و ئیفلیج بوون و ...) دەبنەوە، بەلام لە ئاستی کەسێتی و زیرەکیدا هیچ ناتەواوییەکیان تێدا نەبینراوە.

- بەست و دەرک کردن و ئاستی ژیری بە خانەکانی مێشکەوە سنووردار نەکراوە؛ چونکە کەسایەتی و ئاستی ژیریی کەسێک هەروەک خۆی دەمێنێتەوە لە کاتی هەندێک نەخۆشیی سەختی مێشکیشدا، تەنانەت تا چەند ڕۆژێکی کەمیش پێش مردنی.

- بە هەمان شێوە لە کاتی لەدەستدانی یادەوەریدا بەهۆی پیرییەکەوە، ئاستی ژیریی و خاسییەتە تاکە کەسییەکانی تایبەت بەو کەسە هەروەک خۆی دەمێنێتەوە.

- دیاردەیەکی دیکەی بوونی ڕۆح و کاریگەرییەکەی لەسەر مێشک، منداڵ و مرۆڤە بلیمەت (عبقري)ەکانن.

مێشکی ئەم مرۆڤانە هیچ جیاوازییەکیان لە مێشکی خەڵکی تر نییە، کەچی زۆر جار دەبینین منداڵێکی بلیمەت هەموان سەرسام دەکات.

بەڵام ئەم جیاوازییە جیاوازییەکی ماددی نییە و شیکردنەوەیەکی مەعنەوی هەڵ دەگرێت. لەسەروو کاروباری ماددیی مێشک و جەستەوە هێزێکی دیکە بوونی هەیە کاروباری ئەمانیش ئاراستە دەکات و وزەیان پێ دەبەخشێت[1].

وەک بینیمان، چ ئایین چ زانست، ئاماژە بۆ هەمان خاڵ دەکەن سەبارەت بە بوونی ڕۆح. مرۆڤ دەرەنجامی ماددە نییە، بەڵکو وەک سەربازێکی ئەرکدارە لەلایەن پادشاکەیەوە.

ئەو کەسەی دەرکی بە ئەرکی بەندایەتی کردووە و جێبەجێی دەکات و، چێژی لێ وەردەگرێت؛ هەم خۆی ئاسوودە دەبێت، هەم شایستەی پاداشتێکی گەورەش دەبێت.

هەستەوەرەکانی مرۆڤ ڕێستگەکانی جەستەی ماددیی مرۆڤن کە لە ڕێیانەوە جیهانی ماددی بە ڕۆح دەناسێنرێت، واتە وەک پردێک وان لەنێوان جیهانی ماددە و ڕۆحدا.

ئەو کۆمەکەی لە ئەندامە هەستەوەرەکان و کۆئەندامی دەماریمانەوە سەرچاوە دەگرێت؛ بەبۆنەی ئەوەی کە ڕۆح لە جیهانی فەرمان (أمر)ەوە هاتووە دەرکی پێ دەکەین.

١- ئەگەر نا هیچ شیکردنەوەیەک بۆ مردن نییە، چونکە لە ڕووی پێکهاتەی ماددییەوە ئەو مێشک و دڵەی لە کارکردن و لێدان دەوەستن هیچ جیاوازییەکیان نییە لەگەڵ ئەو مێشک و دڵەی لە کاردان و، تەنها جیاوازییان لە کارکردنەکەدایە. (وەرگێڕ)

(کۆئەندامی دەماری خۆیی) (Autonomic nervous system)[1] وێستگەی چوونەژوورەوەی ڕۆحە بۆ نێو جەستە، لەبەر ئەوەیە زۆر کاریگەریی هەستەکانی بەسەرەوەیە. زۆربەی چەق و ناوەندەکانی ئەم کۆئەندامە یا لەناو دڵدان، یاخود لە نزیکییەوەن؛ هەر لەبەر ئەمەشە کە هەر شتێك لە ژیانماندا ڕوو بدات، لەڕێگەی ئەم کۆئەندامەوە لێمان دیاری دەدات.

بەم جۆرە ڕۆح و دڵ لەڕێی کۆئەندامی دەماری خۆییەوە کاریگەرییان لەسەرمان جێ دەهێڵن و کەسایەتیمان دیاری دەکەن.

پەیوەندییە هەستییەکانی نێوان کۆئەندامی دەماری خۆیی و ڕۆح لەڕێی دڵەوە دروست دەبێت. واتە (کۆئەندامی دەماری خۆیی) کە ئەرکی بەڕێوەبردنی کارلێکە کیمیاییەکان و چالاکییە کارەباییەکانە، لە هەموو ڕووییەکەوە بە دڵەوە پەیوەستە؛ لەبەر ئەوە هەر هەستێکی لەناکاو وەك ترس و شڵەژان و خۆشەویستی.. هەم کاردانەوەیەك

---

[1]- خۆییە کۆئەندامی دەمار: دەست دەگرێت بەسەر باروودۆخی ئاسایی ناوەوەی لەش، دەکرێت بە دوو بەشەوە: ئەوانیش سیمپەساوی و پاراسیمپەساوین، ئەم دوو بەشەی کۆئەندامی لەش وریادەکەنەوە یان دەیانوەستێنن. بۆ نموونە لەکاتی تووش بوون بە هەر مەترسییەك ئەوا بەشی سیمپەساوی ڕێبازی خوێن لە هەرسە ئەندامەکانەوە دەگۆڕێت بۆ دڵ و پەیکەرە ماسولکەکان؛ لەبەر ئەوەیە لەم کاتانەدا دڵ بەخێرایی لێ دەدات و ماسولکەکان گرژدەبن، دوای لاچوونی مەترسییەکەش بەشی پاراسیمپەساوی ڕێ دەبینێت لە گەڕانەوەی ئەندامەکان بۆ دۆخی ئاساییان.

بەسەر دڵدا دەھێنێت ھەمیش بەسەر کۆئەندامی دەماری خۆیشدا دواتر ڕووداوەکە لەلایەک کار لە جیھانی ڕۆحمان دەکات و، لەلایەکیش ئاسەواری لەسەر لایەنی جەستەییمان جێ دەھێڵێت.

ھەموو ناوەندەکانی مێشک بۆ ڕۆح وەک کلیل (دوگمە)ی پیانۆ وان. ڕۆح ھەم لە پەیڕەوکردنی ئیرادەدا و ھەم لە کاتی بینیندا چەندین لایەنی مێشک بەکاردەھێنێت.

بۆ نموونە چاو وێنەیەکی گواستەوە بۆ مێشک، لە ھەمان کاتدا ئەو شتە دەنگێکی لێوە ھات و گوێش ئەو دەنگەی گواستەوە، بۆنیشی ھەبوو لووتیش ئەرکی خۆی بەجێ ھێنا. ئیدی لەپێناو بەتەواوی دروستبوونی پێناسەی ئەو شتە لای کەسەکە پێویستە سیستمێک لە مێشکدا ھەبێت، کە ھەموو ئەم ھەستانە کۆ بکاتەوە و، بڕیاری کۆتاییان لەسەر بدات، بەڵام سیستمێکی وا لە مێشکدا بوونی نییە! ئەی کەواتە چی ھەیە؟!

ئەنجامی ھەر یەکێک لەم ھەستانە ئەوەیە کە لە سووچێکی مێشکدا تۆمار دەکرێن و ھەڵ دەگیردرێن، بەڕێوەبەرێک ئەم ئەرشیفانە ھەڵ دەداتەوە و ھەڵیان دەسەنگێنێت، ئینجا دەستبەکاربوونی ڕۆح لێرەوە دەست پێ دەکات، چونکە ئەو ھەموو بەڵگەکان ھەڵ دەگرێت و بڕیاریان لەبارەوە دەدات.

ئەگەر ڕێکخراوێک چەندی توانی بەلگەی کۆکردەوە و ڕەسم و ئیدۆرێکی هێنابە بەردەست، ئەگەر بەڕێوەبەرێك نەبێت ئەوا ئەمانە پەسەنکاندنیان بۆ ناکرێت. کەواتە هەموو کاری مێشك کۆکردنەوەی زانیارییە بۆ ڕۆح تا هەڵیان بسەنگێنێت.

چەندین هۆکاری دیکە هەن بۆ ئەوەی بڕوا بە بوونی ڕۆح بکەین، بۆ نموونە: گەر وێنەی جیایەکت گرت. ج شتێك پێوەرە بۆ بیاریکردنی جوانیی ئەم وێنەیە؟ ج هۆکارێك هەیە کە تووشی سەرسوڕمانت دەکات؟ ناکرێت میکانیزمێکی وا لەڕێی کارلێکی فیزیایی و کیمیاییەوە لەناو خانەیەکدا ڕوو بدات. کەواتە ئەو شتەی پێی دەڵێن جوان، ئەو کارەی پێی دەڵێن هونەر شتێك نییە لە چوارچێوەی تاڵێکی فیزیاییدا شی بکرێتەوە. ئەگەر وا بووایە، ئەو کات هەمووان لە یەك ئاستدا دەبوونە هونەرمەند.

هەروەها خۆشی و دڵڕفێنیی ئاوازی مۆسیقایەك نە لە خانەکانی مێشکدا دەدۆزرێنەوە، نە لە کارلێکە کیمیاییەکانیشدا.

ئەوەی هەست بەمە دەکات و هەڵی دەسەنگێنێت و بڕیاری لەبارەوە دەدات (ڕۆح)ە. بەڵام لەسەرروو هەموو ئەمانەوە مێشك پێویستی بە ڕێکخەرێکە ئەم وێنە و دەنگ و بۆنانە بکاتە مانایەك کە خودی مێشك لێی تێبگات. تا لێرەشەوە زانست توانای شیکردنەوەی ئەو هێزە شاراوەیەی نامێنێت.

ئایا رۆحی مرۆڤێك پاش مردن دەچێتە جەستەیەکی دیکەوە؟

ئەمەش بریتییە لەوەی رۆحی مرۆڤێکی مردوو بچێتە جەستەیەکی دیکەوە و، لەرێی ئەو جەستە نوێیەوە سەرلەنوێ بگەرێتەوە بۆ ژیان.

ئەو مرۆڤانەی باوەڕیان بەم بیرۆکەیە هەیە، بەلگەیان ئەو مندالانەیە کە لە کاتی خەولێخستنی موگناتیسیدا بە زمانێکی دیک قسە دەکەن، یاخود ئەو مرۆڤە بیرشێواوانەی دەلێن: "ئێمە بیری ئەو ژیانەمان دێت کە پێشتر تێیدا دەژیاین".

لەڕاستیدا ئەوانەی بانگەشە بۆ ئەم بیرۆکەیە دەکەن بەلگەی باوەڕپێکراویان نییە، تەنها یەك دوو ڕووداوی تایبەتیان بەرچاو کەوتووە و، کەوتوونەتە پڕوپاگەندەی ئەوەی ئەمە ڕاستییە جەوهەرییەکەیە.

لە سالانی سەرەتای مێژووی ئیسلامدا دەنگۆی دەستلێوەشاندنی جنۆکە لە مندال و مرۆڤە پێگەیشتووە لاوازەکاندا هەبووە.

لە کتێبی فەرموودە سەحیحەکاندا هاتووە کە هەندێك ڕووداوی لەم جۆرە لەسەردەمی پێغەمبەرماندا (د.خ) ڕوویان داوە، کە خەڵکانێك دەبوون بەهۆی کاریگەریی جنۆکەوە هاوسەنگییان لەدەستداوە و بە دوعای پێغەمبەر چاکبوونەتەوە.

گەر چوونە جەستەی دیکەی ڕۆحی مرۆڤێکی مردوو ڕاست بووایە، دەبوومان دەبوو بیری ئەو ژیانەی پێشوومان بێت کە تێیدا بووین.

ژمارەی مرۆڤەکان لە سەرەتادا کەم بووە، ئەمەش ڕاستییەکە هەم لە کتێبە ئاسمانییەکاندا و هەم لە کتێبە زانستییەکاندا ئاماژەی پێکراوە.

گەر بڕیار بووایە ڕۆحەکان پاش مردنی جەستەیەك بچوونایەتە جەستەیەکی دیکەوە، دەبوو ئێستا چەندین مرۆڤی بێ ڕۆح هەبوونایە، چونکە ژمارەی مرۆڤەکان ڕۆژ بە ڕۆژ لە زیادبووندایە و، بگرە لەم چاخەدا چەندان هێندەی ژمارەی مرۆڤەکانی چاخە سەرەتاییەکانی مێژووی مرۆڤایەتی مرۆڤ هەیە.

باشە کاتێك ڕۆحەکان جەستەیەکی مردوو جێدەهێڵن و هەست لە دەست دەدەن، چۆن جەستەی دووەم دەدۆزنەوە و دەچنە ناوی؟

ئەی ئەگەر هەستیان لە دەست نادەن، بۆچی دەچنە ناو جەستەی هەندێك ئاژەڵەوە؟

چونکە بەپێی بیرۆکەکە دەشێت جەستە نوێیەکە هی مرۆڤ یا ئاژەڵ یا ڕووەک بێت.

گەر دەرفەتی ئەوەیان هەبێت و بتوانن بچنە ناو خێزانێکی دەوڵەمەند و ئاسوودەوە، بۆچی زۆربەیان دەچنە جەستەی ئەندامی خێزانێکی هەژارەوە؟ یاخود وەک چل هەڵبژاردن ئەو جەستەیە هەڵدەبژێرن کە دەیانەوێت بچنە ناوی؟ ناشێت ئەمە بە تیرۆپشك و خۆتوبەختیانە بکەن!

ئەگەر دوو ڕۆح هەمان جەستەیان بوێت چی دەکەن؟ شەڕ دەکەن لەسەری؟ کێ ئاڵی سەرپەرشتێکیان نییە و، بەڕێز لەلای ئاو ئانووسن بۆ ئەو جەستەیەی کە دەیانەوێت بچنە ناوی!

دونیا شانۆیەکی تاقیکردنەوەیە.. لە لایەکەوە پێغەمبەران و، کتێبە ئاسمانییەکان و، فریشتەکانن؛ لەلایەکی دیکەوە شەیتانەکان و، بێ دین و، بێ کتێبەکان و، ئەڵقەلەگوێکانی شەیتانەکانن...

لەلایەك ئەو خۆشبەختانەی کە بە ئیمان و پەرستش بەم تەمەنە کورتەیان شادومانیی تاهەتایی بەدەست دەهێنن، لەلایەکی دیکەشەوە ئەو بێچارانەی بەهۆی کوفر و سەرپێچی و کاری خراپەوە هەنگاو بەرەو ئازاری تاهەتایی دەنێن...

ئەمانە دوو ڕووباری پێچەوانە ڕەوتن و، هەر یەکەیان بەرەو ئاڕاستەیەك ڕێ دەکات.

بۆچی پێویستمان بە پەرستش و بەندایەتی کردنە؟

وانەکەمان گفتوگۆیەکی گەرمی تێدا دروست بوو بوو. یەکێك لە قوتابییەکانم -هەروەك خاسییەتی هەمیشەیی خۆی- بە پرسیارەکانی بێدەنگییەك و کەشێکی بیروورۆژێنی لە پۆلەکەدا سازاندبوو.

ئەم قوتابییە ڕووخۆشەم زۆرجار لە نەزانیدا پرسیاری نەدەکرد، بەڵکو بۆ سوودی ئەوانی دیکە دەیکرد.

بە دەنگە بەجۆشەکەی وتی: "مامۆستا، پەروەردگار ئێمەی بەدیهێناوە و هێناوینیەتە ئەم دونیایەوە. هەموو جۆرە پێداویستییەکی بۆ بەدیهێناوین و هەموو ڕێگەیەکیشی بۆ فەراهەم هێناوین.

ئێمە دەزانین ئەو زاتە چەندە گەورە و بەتوانایە، بۆچی فەرمانی بەندایەتیکردنمان پێ دەکات؟ خۆ ئەگەر ئێمە بەندایەتیی خوداش نەکەین هەر بە قودرەت و دەسەڵاتی ئەو زاتە ئاشناین.

بەڵام بۆچی زۆر جەخت لەسەر بەندایەتی کردنمان دەکرێتەوە، تەنانەت سزا و ئازاری سەختی دۆزەخ بۆ ئەوانە بڕیار دراوە کە بەندایەتی ناکەن؟"

لەڕاستیدا زۆرجار لە ناخی خۆماندا ڕووبەڕووی ئەم پرسیارەی ئەم قوتابییە دەبینەوە:

بۆچی دەبێت بەندایەتی بکرێت؟ بۆچی مرۆڤەکان پێویستیان بە بەندایەتی کردنە؟

ئەو زاتە بەدیهێنەرەی گەردوونی بەو جوانییە نایابەوە بەدیهێناوە، مرۆڤیشی بە جوانترین شێواز و لەسەر جوانترین شێوە ئافەراندووە و ناردوویەتە دونیاوە؛ وەك چۆن ڕۆزیی ماددی و نیعمەتی ئەبراوەی بۆ دابین کردنی پێداویستییەکانی جەستە بەدیهێناوە؛ بە هەمان شێوەش بەندایەتی کردنی وەك خۆراك و لەززەتێکی ڕۆحی بۆ فەراهەم هێناوە.

هەروەك چۆن خواردن و خواردنەوە هەمیشە مایەی چێژ و لەززەت بۆ مرۆڤە، بەندایەتیکردنیش پێویستییەکی دەست لێ هەڵنەگیراوە؛ چونکە مایەی ئارامیی دڵ و لەززەتی ڕۆحییە.

بەدیعوززەمان سەعیدی نوورسی لە (بریسکەکان)دا ئەم شوونەیە سەبارەت بەم بابەتە باس دەکات: "خودای زاتی حەق، پێویستی بە بەندایەتیکردنی ئێمە و هیچ بوونەوەرێکی دیکە نییە، بەڵام ئەوەی کە پێویستی بە بەندایەتیکردنە ئێمەین؛ چونکە خاوەن پێویستی و بێ دەسەڵات و ڕۆح بریندارین، بەندایەتی کردنیش وەک دەرمان و ئازار شکێن وایە بۆ برینە مەعنەوییەکانمان.

چەندە بێ مانایە گەر نەخۆشێک بە پزیشکی تیمارکەری بڵێت: تۆ چ پێویستییەکت بەم دەرمانانە هەیە من بیخۆم؟ بۆچی ئەدەم لێ دەکەیت بۆ بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە؟"

بەندایەتی کردن سەرچاوەی ئارامییەکی نەبڕاوە و دیارییەکی پڕ لە نوورە بۆمان، مرۆڤیش بەگوێرەی وەرگرتن و بە گەورەزانینی ئەو دیارییە، دەگاتە ئاسوودەیی و ئارامی.

ئەم جۆرە دیارییە لە جیهانی ماددی و مەعنەویدا هەزارەها سوود و قازانج بۆ مرۆڤ دەستەبەر دەکات وە بریتییە لە لوتف و ئیحسانێکی ئیلاهی وە ڕزگارکەری تاهەتایی مرۆڤ.

بەندایەتی کردن هەم هۆکاری بەدیهێنانە و هەمیش ئەرکێکی بەندەیە لەسەر زەوی. تەنها لەبەرئەوەی خودا فەرمانی داوە لەسەری ئەنجام دەدرێت و سوودەکەشی هەم بۆ دونیا و هەم بۆ ئاخیرەتە.

سوودەکانی بۆ ڕۆژی دوایی لە تەقدیری زاتی بەدیهێنەردایە، بێگومان بەدیهێنەر هەرگیز ڕوو لەو بەندانە وەرناگێڕێت کە ڕوویان لەو کردووە، هەروەها بە ئاسوودەیی و خۆشبەختیی نەبڕاوە پاداشتیان دەداتەوە، لە چەندین ئایەت و فەرموودەشدا مژدە بەم کەسانە دراوە.

سەبارەت بە سوودی دوونیایی بەندایەتی، ڕۆژ بە ڕۆژ زیاتر ڕوون دەبێتەوە. ئەوە ڕاستییەکی دیار و زانراوە کە مرۆڤ و کۆمەڵگەی باوەڕدار، کەمتر دووچاری کێشە و گرفت دەبنەوە و، تەبایی و یەکگرتووییان بەهێزترە و بە ئاشتی پێکەوە دەژین.

بۆ کۆکردنەوەی سەرنجمان لەسەر ئەو بابەتە، با بڕوانینە ئەو ئاسوودەییەی بەندایەتی کردن دەیهێنێتە ژیانی تاک و کۆمەڵەوە:

نوێژ کردن

دەوترێت: "نوێژ کۆڵەکەی دینە". نوێژ تەنها بریتی نییە لە چەند جووڵەیەک، بەڵکو لە ڕووی ماددی و مەعنەویشەوە سوودی بێ ئەژمار دەبەخشێتە مرۆڤ.

با سەرەتا کاریگەرییە ماددیەکانی نوێژ کردن باس بکەین:

١- ماوێنەی چاو دەتوانێت بێ گرژبوون بڕوانێتە تەنێك كە دوورییەكەی (١,٥)سم بێت. واتە لەم مەودایەدا ماوێنەكان لە دۆخێكی پشوواندان و دەتوانن بێ گرژ بوون وێنەكان ببینن.

ئەم مەودایەش هەمان مەودای نێوان چاو و شوێنی كڕنووش بردنە كە نوێژ خوێن لە ماوەی نوێژەكەیدا چاوی دەخاتە سەر. بەم شێوەیە ماسوولكەكان و بەشەكانی چاو بەم كردارە دەحەوێنەوە و پشوو دەدەن.

گەر لە ڕۆژێكدا (٤٠) ڕكات نوێژ ئەنجام بدرێت، ئەوا كۆی ماوەی پشوودانەكەی دەكاتە نزیكەی نیو كاتژمێر، ئەمەش نیعمەتێكی گرنگە بۆ چاو.

٢- زۆرترین ئەو شوێنانەی كە لە جەستەدا زەحمەت دەكێشن جومگەكانن.

جومگەكان لە كاتی نوێژدا ساتێك دەحەوێنەوە، چونكە جوولە كەمتر ئەنجام دەدرێت.

نوێژ بەدرێژایی تەمەن بەردەوام ئەم دۆخی حەوانەوەیە پێشكەشی جەستە دەكات.

٣- شەپۆلە كارۆموگناتیسییەكانی دەوری جەستە، كە پەیوەندییەكی زۆریان بە لێدانی دڵ و سیستمی هەستەوەرەكانەوە هەیە، لە كاتی جوولەكانی ناو نوێژدا دەچنە سەر نموونەییترین هێڵ،

بەم هۆیەوە چەند جار ڕاست کردنەوەی ئەم شەپۆلانە لە بلاێکی فشار و نائارامی دوور دەخاتەوە.

سەبارەت بە لایەنی مەعنەویی نوێژ کردن، پێویست دەکات ئەم لایەنانەش ئاماژەیان پێ بدرێت:

١- ئەو فاتیحەیەی کە مرۆڤی نوێژ خوێن دەیخوێنێت و ئەو "إیاك نعبد و إیاك نستعین"ی دەیڵێتەوە بەرەبەرە لە مێشکی بێ ئاگا (اللاوعي)یدا تۆمار دەبێت و ئیتر لە کردە ڕەوشتییەکانیدا ڕەنگ دەداتەوە و خۆی دەنوێنێت.

٢- مرۆڤ گەر تەنها بە ڕووکەشیش نوێژ بکات، لە کاتی کڕنووش بردندا هەستی لەخۆباییبوون تێیدا دەڕەوێتەوە.

ترسناکترین نەخۆشیش لە ڕووی ڕەوشتەوە لەخۆباییبوونە.

لە پشت گشت دەمەقاڵە و ڕق و ستەم و دەمارگیرییەکدا، هەستی لەخۆباییبوون حەشاردراوە. لووتبەرزیی ئەو کەسانەی بە بەردەوامی نوێژ دەکەن، لە هەر کڕنوش بردنێکدا لە ڕووی مەعنەوییەوە کز دەبێت، هەر بۆیە لەبەر ئەم هۆکارە، نوێژ پەرستشێکە کە بناغەی ڕەوشتە.

٣- نوێژ وەك چاودێرێکی هەستیار وایە کە کۆنترۆڵی ئیمان دەکات. نوێژکردنی بەردەوام باوەڕ لە هەموو جۆرە مەترسییەك دەپارێزێت.

بۆیە نەخۆشییە ئیمانییەکان و حەرامکراوە سەرەکییەکانی وەك ڕوورامایی و درۆ وردە وردە دەکوژێنێتەوە.

٤- گەر بۆ یەك کاتژمێریش بێت لە ڕۆژێکدا لە سەرقاڵیی دونیا ڕزگارمان دەکات و بواری هەناسەدانێکی ڕۆحی و هەستکردن بە ئارامیمان پێ دەبەخشێت.

٥- بەهۆی بەردەوام نوێژ کردنەوە، مرۆڤ لە زۆر تاوان بە دوور دەبێت و لە فشاری گوناه ڕزگاری دەبێت.

٦- هەستی ئەوەکوول لە نوێژخوێناندا بەشێوەیەکی خۆکرد و ئۆتۆماتیکی دێتە کایەوە. بەمەش لە نەخۆشییە دەروونییەکانی وەك (وەسوەسە) ڕزگاریان دەبێت.

ڕۆژوو گرتن

خودای مەزن، سەر ڕووی زەمینی بە نیعمەتی بێ هاوتا و بێ ئەژمار ڕازاندووەتەوە، بەمەش سیفەتەکانی (رحمان و رحیم)ی خۆیمان بە نیعمەتە بێ ئەژمارەکانی پیشان دەدات.

دانە دانەی خانەکانی جەستە -کە ژمارەیان تریلیۆنەها خانەیە- تەنها لە ماوەیەکی کورتدا ئەم خۆراکانەیان پێ دەگات. ئەمەش (واتە خۆراك دابین کردن بۆ خانەکانیش) ڕوبوبیەتی پەروەردگار نیشان دەدات.

ربوبییەتی پەروەردگار شایانی بەندایەتی بۆ کردنە، بەلام زۆرێك لە مرۆڤەکان لە ژێر پەردەی غەفڵەت و نەزانینەوە ئەم ڕاستییانە نابینن و دەرکیان پێ ناکەن، یاخود بیریان دەچێتەوە و ئەرکی بەندایەتی کردنیش بەجێ ناهێنن.

بەشێك لە سوپاس کردنی پەروەردگار، ئەوەیە کە بیناسیت و، دەرك بکەیت کە نیعمەتەکانت لەلایەن ئەو زاتەوە پێشکەش کراوە - واتە بە نیعمەتی ئەو زاتەیان بزانیت- و، تەقدیریان بکەیت، و هەست بکەیت کە پێویستت بەو نیعمەتانەیە.

مانگی ڕەمەزانی پیرۆز کلیلی سوپاسگوزارییەکی گشتی و ڕاستەقینە و پاك و مەزنە.

چونکە لە کاتەکانی دیکەدا زۆربەی مرۆڤەکان -جگە لەوانەی بەهۆی نەبوونییەوە برسین- هەست بە برسییەتی ڕاستەقینە ناکەن و لە بەهای ئەو نیعمەتانە ناگەن.

دەوڵەمەند و هەبووەکان، هەرگیز لەوە تێناگەن کە دەشێ پارچە نانێکی ڕەق وەك نیعمەتێك سەیر بکرێت و، لە بەها و گرنگیی ئەو پارچە نانە تێناگەن.

لە کاتێکدا ئەوە بڕواداری موسوڵمانە کە لە کاتی بەربانگ کردنەوەدا هەست بە تاموچێژی ئەو نانە ڕەقە دەکات و لە بەهاکەی تێدەگات.

لە پادشایەکەوە تا هەژارێك، لە مانگی ڕەمەزاندا بە تێکەیشتنیان لە بەهای ئەو نیعمەتانە، هەستی شوکر و سوپاس کردن لە ناخیاندا دەبزوێتەوە.

ڕۆژووگرتن هەست کردن بە ئازارەکانی هەژاران لە دڵی بڕوادارادا دەچێنێت، دەنا دەوڵەمەندە نەفس پەرستەکان بێ ئاگان و دەرك بە حاڵی برسی ناکەن!

بەگشتی مرۆڤەکان چەند باسی برسێتییان بۆ بکرێت، گەر خۆیان تاقیی نەکەنەوە، بەتەواوی هەستی پێناکەن، هەر بۆیە ڕۆژوو ڕێگەیەکە بۆ ئەمە.

ڕۆژوو چاککەرەوەی زۆرێك لە دۆخەکانی جەستەیە و مایەی خێر و چاکەیە بۆ مرۆڤ لە چەندین لایەنەوە، لە نێوانیاندا لایەنی کۆمەلایەتیش.

ڕۆژووگر هەم لە ڕووی ماددی و هەم لە ڕووی مەعنەوییەوە تەندروستە، تەندروستیش دەتگەیەنێتە شادی و ئاسوودەیی.

زەکات بەخشین

زەکات بەخشین دوو لایەنی هەیە، یەکێکیان کۆمەڵایەتی و ئەوەی دیکە ئابووری.

مرۆڤ بە بەخشینی زەکات، ئەرکێکی سەرشانی بەرانبەر پەروەردگار بەجێ دەهێنێت و ڕازی دەبێت بەوەی هەموو موڵکێکی هی پەروەدگارە. هەروەها ڕۆڵێکی گرنگیشی لەسەر ئابووریی کۆمەڵ و پەیوەندیی نێوان تاکەکانی کۆمەڵگە هەیە.

بەدیعوززەمان (سەعیدی نوورسی) لە پەیامی (مەکتوبات)دا چەند بەڵگەیەکی ڕوون و گرنگ باس دەکات سەبارەت بە فەرزبوونی زەکات و یاساغ (حەرام) بوونی ڕیبا و سووخواردن.

ئێمەش لێرەدا کورتەیەکی ئەم بەڵگانە باس دەکەین:

فەرز بوونی زەکات و یاساغ بوونی ڕیبا، حیکمەتێکی مەزن و سوودێکی زۆر و ڕەحمەتێکی فراوانی تێدایە.

گەر چاو بە لاپەڕەکانی مێژوودا بخشێنینەوە، دەبینین هەر زەرەر و زیانێک دووچاری کۆمەڵگەیەک بووبێتەوە و، هەر گەندەڵی و خراپەکارییەک لە نێو کۆمەڵێکدا بەرپا بووبێت لە دوو ڕستەوە سەرچاوەی گرتووە:

یەکەم: "با من تێربم و، ئەوانی دیکە لە برسا بمرن، بە من چی؟!"



دووەم: "تۆ کۆشش بکە و زەحمەت بکێشە، بەڵام با من لە
بێمەت و خۆشیدا بم، تۆ کار بکە و، من دەیخۆم، کۆشش لە تۆ و
خۆراک بۆ من!"

تەنها زەکات دەتوانێت چەمکی یەکەم لە مێشکی مرۆڤەکاندا
بسڕێتەوە.

یاساغ بوونی ڕیباش چەمکی دووەم لەناو دەبات، کە زیانێکە و
مرۆڤایەتی ڕاپێچی لەناوچوون دەکات و، ئاینیش لەناو دەبات.

گرنگترین مەرج بۆ پاراستنی یاسای ژیانی کۆمەڵێک، نەهێشتنی
ناشاییەکانی نێوان چینەکانی کۆمەڵە.

نابێت چینی دەوڵەمەند و هەژار هێندە لە یەک جودا بن کە
پەیوەندی لە نێوانیاندا نەمێنێت.

ئەو شتانەی دەبنە مایەی پاراستنی ئەم پەیوەندییە، زەکات و
بەخشینە.

گەر واجب بوونی زەکات و یاساغ بوونی سووخۆری بەرچاو
نەگیرێت، نێوانی چینەکان تا بێت خراپتر دەبێت و پەیوەندییان لەناو
دەچێت و هیچ جۆرە هاتوچۆیەک لەناویاندا نامێنێت.

هەر لەبەر ئەم هۆکارەیە، چینی خواروو لە بری ڕێزگرتن و
خۆشویستن و گوێڕایەڵی کردنی چینی دەوڵەمەند، هەمیشە گلەیی و

کارنده له دهستیان دهکهن، بهردهوام رق و کینه له نێوان ئهم دوو چینهدا ههیه.

به ههمان شێوهش، چینی سهروو له بری نواندنی میهرهبانی و یارمهتی و چاکه، ئاگری ستهم و دهمارگیری تاو دهدهن.

له چینی سهروودا بوون خۆی سهرچاوهی دروست بوونی میهرهبانی و چاکهیه، بهڵام لهم دۆخهدا پێچهوانه دهبێتهوه و دهبێته مایهی خۆبهزلزانین و لووتبهرزی.

ئهو بێ دهستهڵاتییهی که له ههژاریدا ههیه پێویستی به چاکه لهگهڵ کردن و میهرهبانی نواندنه، بهڵام بهپێچهوانهوه دووچاری حهسرهت و ستهم لێکردن دهبێتهوه!

ههموو دهوڵهت و نهتهوهکانی رۆژئاواش بهڵگهن بۆ ئهم راستییهی که باسمان کرد.

کهواته، پتهوکردنی پهیوهندیی نێوان چینه جیاوازهکانی کۆمهڵگه، تهنها و تهنها له رێی زهکات و خێر و سهدهقه و سهردان کردنهوهیه و، ههر بهم شێوهیهش دهتوانرێت ئهم تهبایی و ئاشتییه دهستهبهر بکرێن.

حەج

لە حەج کردندا چەندین لایەنی گرنگ هەن، هەم بۆ کۆمەڵگە و هەم بۆ تاک، لەوانە:

١- حەج بەندایەتییەکە کە بە خەرجکردنی پارە و سامان ئەنجام دەدرێت، واتە تاقیکردنەوەی بەندەیە لە ماڵەکەیدا.

٢- فەرمان بە بەندە دەوڵەمەندەکان کراوە کە سەردانی ماڵی خوا بکەن لە مەککە و مەدینە، بۆئەوەی هەم لە ڕووی ئیمانییەوە و هەم لە ڕووی ئەخلاقییەوە برەو بەخۆیان بدەن.

٣- لە حەجدا مرۆڤ ماڵ و موڵکەکەی بۆ هەوا و ئارەزووی نەفسی خەرج ناکات، بەڵکو لە ڕێی ڕەزامەندیی پەروەردگاردا دایدەنێت.

٤- حەج وەک کۆبوونەوەیەک وایە بۆ موسوڵمانانی سەرانسەری جیهان و، دەبێتە ڕێخۆشکەر بۆ یەکترناسین و، تێکەڵ بوون و ئاڵوگۆڕکردنی بیر و دیدی جۆراوجۆر.

٥- زەمینە دەسازێنێت بۆ کۆبوونەوەی جیهانی ئیسلامی، بۆ ئەوەی لە تەبایی و یەکڕیزی و، ئامانجە هاوبەشەکانیان و، دۆست و دوژمنە هاوبەشەکانیان و، چەندین بابەتی بنچینەیی دیکە تێبگەن.

حەج لە ڕووکەشدا بەندایەتییەکە کە موسوڵمان دەتوانێت ڕەزامەندی و لێخۆشبوونی خودایی لێوە بەدەست بهێنێت.

بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا چالاکییەکە کە چەند لایەنێکی کۆمەڵایەتی و سوود و قازانجی لە ڕووی ئابووری و سیاسی و کلتوورییەوە هەیە، هەر بۆیە گرنگییەکی بەرچاوی هەیە.

زۆرجار ئەم دەستەواژەیە دەبیستین سەبارەت بە پەرستشەکان: "من دڵم پاکە، هیچ خراپە و زیانێکم بۆ کەس نییە. کەواتە چ پێویست بە بەندایەتی کردن دەکات؟ ئایا ئەوەی خودا داوای دەکات هەر دڵێکی پاک نییە؟"

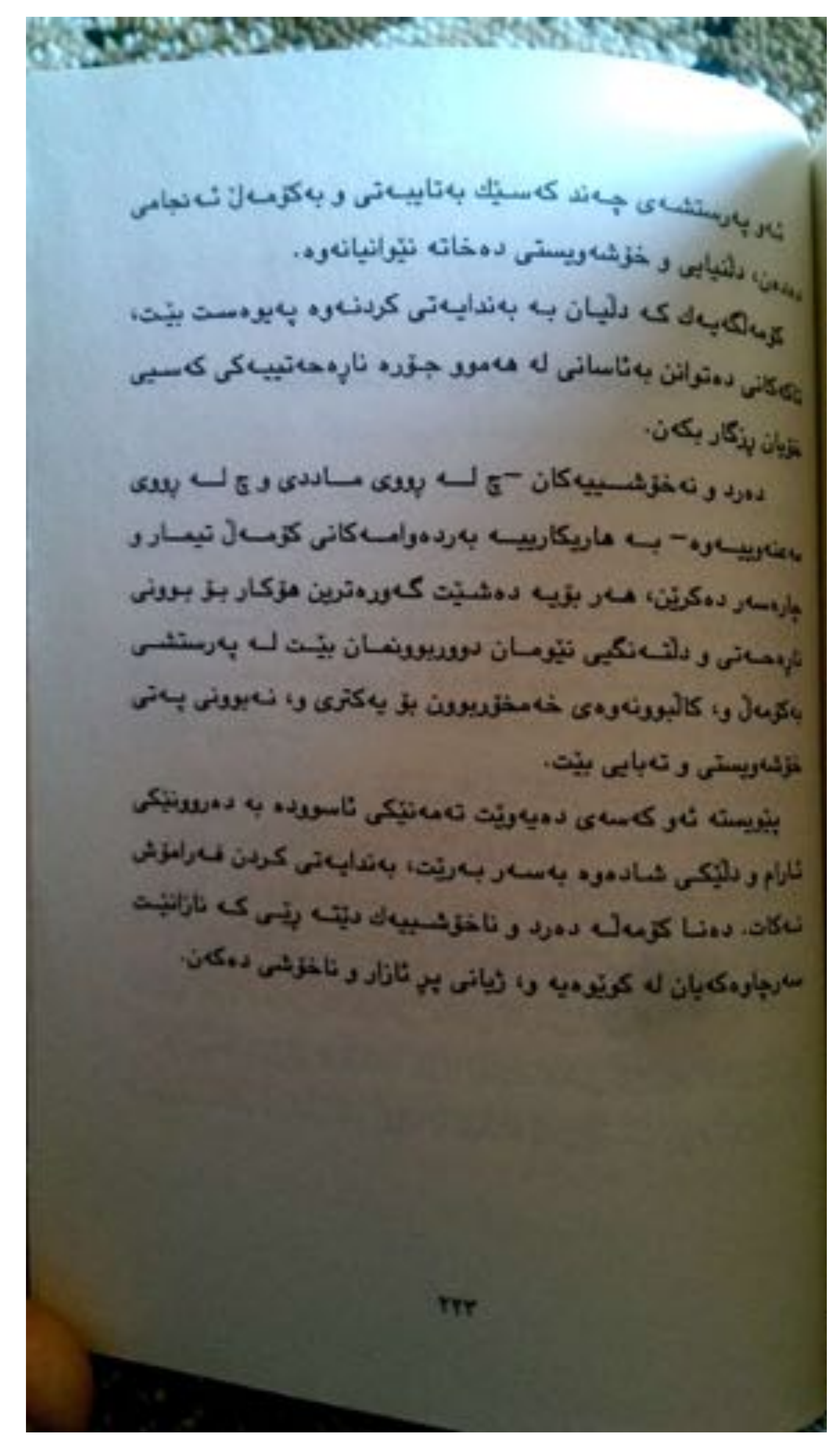
بێگومان کە دڵپاکی بنچینەیە، بەڵام گەر پاکی لە دڵی کەسێکدا هەبێت، ئەو پاکێتییە بەرەو خودا و کڕنووش بردن بۆ خودا ئاڕاستەی دەکات.

هیچ دڵپاکییەک مرۆڤ لە بەندایەتیکردن ناگرێتەوە و ڕێگریی لێ ناکات، بەڵکو زیاتر هانی دەدات بۆی.

هەروەک چۆن ئەو کەسانەی باسی پاکوخاوێنی دەکەن گرنگی بە زوو زوو خۆشتن دەدەن، نەک واز لە خۆشتن بێنن!

ئەگەر مرۆڤ بەڕاستی دڵپاک بوو، ئەوا بێگومان ئەم دڵپاکییەی بەرەو بەندایەتی کردن و چاکەی زیاتری دەبات.. چونکە زۆرجار تەنها وەک بانگەشەکردنێکی لێدێت و لەڕاستیدا دڵی کەسەکە بێ گەرد نییە.

یەکێك لە گرنگترین حیکمەتەکانی بەندایەتی کردن، ئەو ئارامی و ئاسوودەییەیە کە کۆمەڵگەی پێ ئاوەدان دەبێتەوە.



ئەو پەرستشەی چەند کەسێك بەتایبەتی و بەکۆمەڵ ئەنجامی دەدەن، دڵنیایی و خۆشەویستی دەخاتە نێوانیانەوە.

کۆمەڵگەیەك کە دڵیان بە بەندایەتی کردنەوە پەیوەست بێت، تاکەکانی دەتوانن بەئاسانی لە هەموو جۆرە ناڕەحەتییەکی کەسیی خۆیان ڕزگار بکەن.

دەرد و نەخۆشییەکان –چ لە ڕووی ماددی و چ لە ڕووی مەعنەوییەوە– بە هاریکارییە بەردەوامەکانی کۆمەڵ تیمار و چارەسەر دەکرێن، هەر بۆیە دەشێت گەورەترین هۆکار بۆ بوونی ناڕەحەتی و دڵتەنگیی نێومان دووربوونمان بێت لە پەرستشی بەکۆمەڵ و، کاڵبوونەوەی خەمخۆربوون بۆ یەکتری و، نەبوونی پەتی خۆشەویستی و تەبایی بێت.

پێویستە ئەو کەسەی دەیەوێت تەمەنێکی ئاسوودە بە دەروونێکی ئارام و دڵێکی شادەوە بەسەر بەرێت، بەندایەتی کردن فەرامۆش نەکات. دەنا کۆمەڵە دەرد و ناخۆشییەك دێتە ڕێی کە نازانێت سەرچاوەکەیان لە کوێوەیە و، ژیانی پڕ ئازار و ناخۆشی دەکەن.

قیامەت کەی بەرپا دەبێت؟

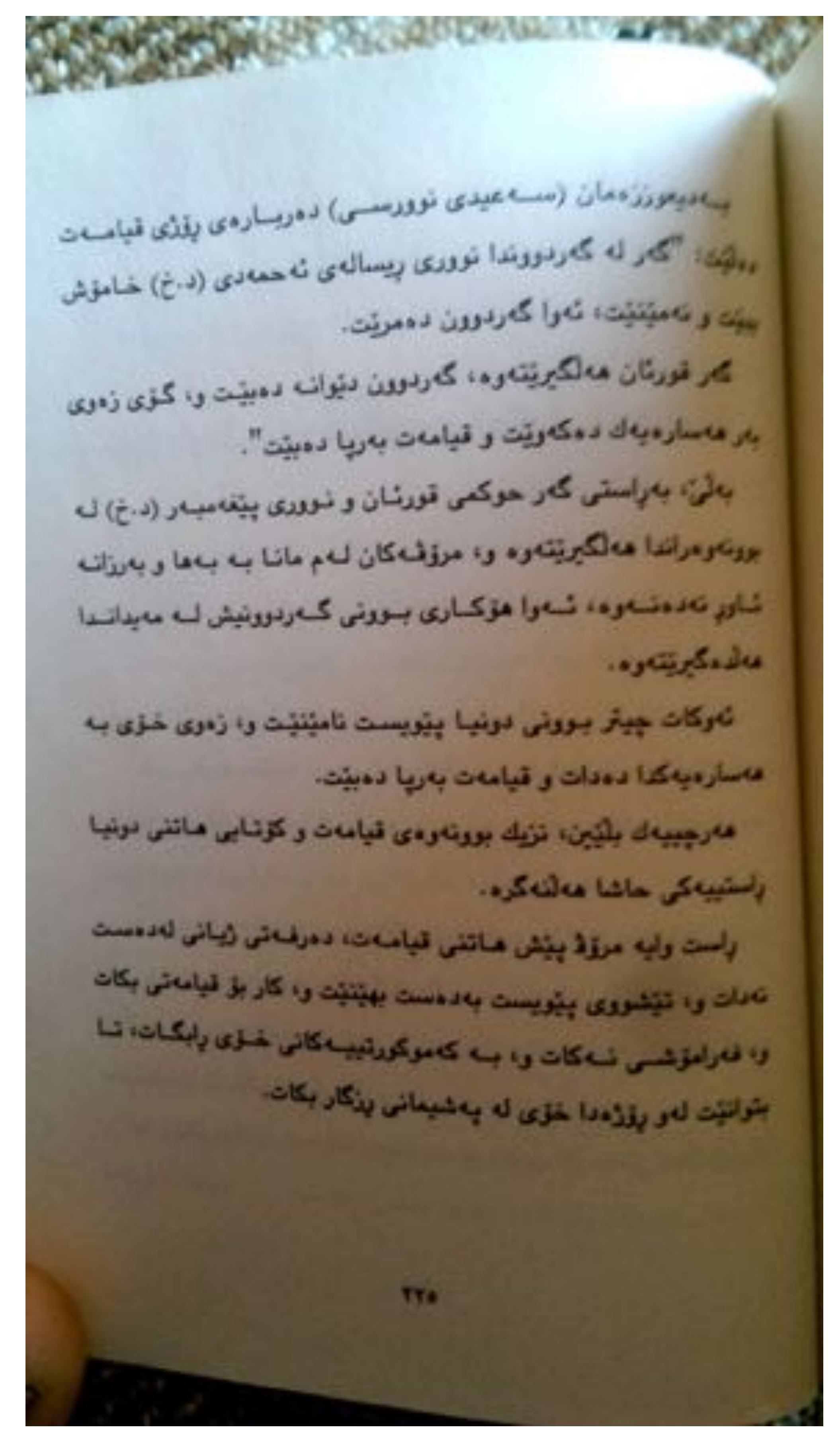
پێغەمبەر (د.خ) چواردە سەدە لەمەوپێش لە چەند فەرموودەیەکدا ئاماژەی بە کۆمەڵێك ڕووداو کردووە کە لە ئاخر زەماندا ڕوودەدەن.

کاتێك دەڕوانینە ئەو فەرموودانەی باسی ئاخر زەمان دەکەن، دەتوانین بڵێین کۆتایی دونیا نزیك بووەتەوە.

دونیا -کە وەك مرۆڤێکە- وا تەمەنی کۆتایی پی دێت.

چ بەڵگە فەرموودەییەکان، چ بەڵگە زانستییەکان بێت، هەموو ئاماژە بەوە دەکەن کە کۆتایی هاتنی گەردوون نزیکە.

هەرچەندە ڕۆژی قیامەت، خودا نەبێت کەس نازانێت کەی بەرپا دەبێت، بەڵام نزیکیی ئەو ڕۆژە بە نیشانەکانی هەست پێ دەکرێت.



بەدیعوززەمان (سەعیدی نوورسی) دەربارەی ڕۆژی قیامەت دەڵێت: "گەر لە گەردووندا نووری ڕیسالەی ئەحمەدی (د.خ) خاموش بێت و نەمێنێت، ئەوا گەردوون دەمرێت.

گەر قورئان هەڵگیرێتەوە، گەردوون دێوانە دەبێت و، گۆی زەوی بەر ئەستارەیەک دەکەوێت و قیامەت بەرپا دەبێت".

بەڵێ، بەڕاستی گەر حوکمی قورئان و نووری پێغەمبەر (د.خ) لە بوونەوەراندا هەڵگیرێتەوە و، مرۆڤەکان لەم مانا بە بەها و بەرزانە شاوڕ نەدەنەوە، ئەوا هۆکاری بوونی گەردوونیش لە مەیداندا هەڵدەگیرێتەوە.

ئەوکات چیتر بوونی دونیا پێویست نامێنێت و، زەوی خۆی بە ئەستارەیەکدا دەدات و قیامەت بەرپا دەبێت.

هەرچییەک بڵێین، نزیک بوونەوەی قیامەت و کۆتایی هاتنی دونیا ڕاستییەکی حاشا هەڵنەگرە.

ڕاست وایە مرۆڤ پێش هاتنی قیامەت، دەرفەتی ژیانی لەدەست نەدات و، تێشووی پێویست بەدەست بهێنێت و، کار بۆ قیامەتی بکات و، فەرامۆشی نەکات و، بە کەموکورتییەکانی خۆی ڕابگات، تا بتوانێت لەو ڕۆژەدا خۆی لە پەشیمانی ڕزگار بکات.

ئایا مرۆڤ لێپرسینەوەی لەگەڵ دەکرێت؟

بۆ ساتێك بیربکەنەوە...

لە نەبوونەوە هاتینە بوون، لە منداڵدانی دایکمانەوە هاتینە ئەم دونیایە و چاومان تێدا کردەوە، هەر لە یەکەم ساتی ژیانمانەوە رۆزیمان بۆ دابین کرا.

بە چاودێرییەکی زۆرەوە لەلایەن دایك و باوکمانەوە پەروەردە کراین و، بە خۆشەویستییەوە گۆش کراین.

گەر سۆز و خۆشەویستیی دایك و باوك نەبووایە، کێ بەرگەی سەرئێشەی منداڵانی دەگرت؟

لە ساتی هاتنە دونیامانەوە، بە چەندین نیعمەتی نەژمێردراو دەورە دراووین.

خۆر بۆ گەرمکردنەوەمان و، ئاو بۆ پاککردنەوەمان و دابین کردنی پێداویستییە جەستەیی و خۆراکییەکانمان دابین کراوە، هەروەها چەندین خۆراکی جۆراوجۆرمان پێشکەشراوە. بۆ هەناسەدانێك، هەوایەکی پاکمان بۆ ڕەخسێنراوە.

هەموو ئەمانەشمان بێ ڕەحمەتی خۆمان هاتۆتە بەردەست و، بێ بەرانبەر بەکاریان دەهێنین.

گەر عەقڵێکمان نەبووایە لەم ژیانە تێگەشتینایە و، چاو و بینایمان نەبووایە و، گوێمان نەبووایە و ئاواز و دەنگی جۆراوجۆرمان نەبیستایە، زمانێك بۆ دەربڕین و تامکردن نەبووایە، چیمان دەکرد؟

چەندە پارەمان دەدا بۆ دەستخستنی ئەم ئەندامە بەنرخ و بێ وێنانە؟

ئەو پارووەی دەیخەینە دەممانەوە، لە جوینییەوە تا هەرسکردنی و تا دەردانی پاشەڕۆ زیانبەخشەکان، بە چەندین قۆناغدا تێپەڕ دەبێت، تەنانەت بێ ئەوەی خۆمان ئاگامان لێ بێت.

تەنها ئەوەمان لەسەرە ئەو پارووە بەلەزەتە بخەینە دەممانەوە.

جا ئەگەر ئێمەش دەستمان هەبووایە لە هەرسکردن و بەڕێوەبردنی جەستەماندا، ئێستا دەبوو چ حاڵێکمان هەبووایە؟ دڵنیابن گەر (٢٤) کاتژمێری شەو و ڕۆژمان بۆ بەڕێوەبردنی کاری گەدەمان تەرخان بکردایە، هێشتا بەشی نەدەکرد.

کەواتە ئایا چەندێك ئاگادارین لە ئیشوکاری ئەم سیستمە کامڵ و ڕێکوپێکە؟

گەر بۆ بینینی جوانییەکانی دونیا چاومان نەبووایە؟ بۆ بیستنی ئاوازی دڵڕفێنی سروشت گوێمان نەبووایە و، بۆ تامکردنی چێژی ئەو خۆراکە بەلەزەتانە زمانمان نەبووایە.. تەنانەت بە بیرکردنەوەش لەمانە ژیان چەندە بە ئازار دەبێت؟!

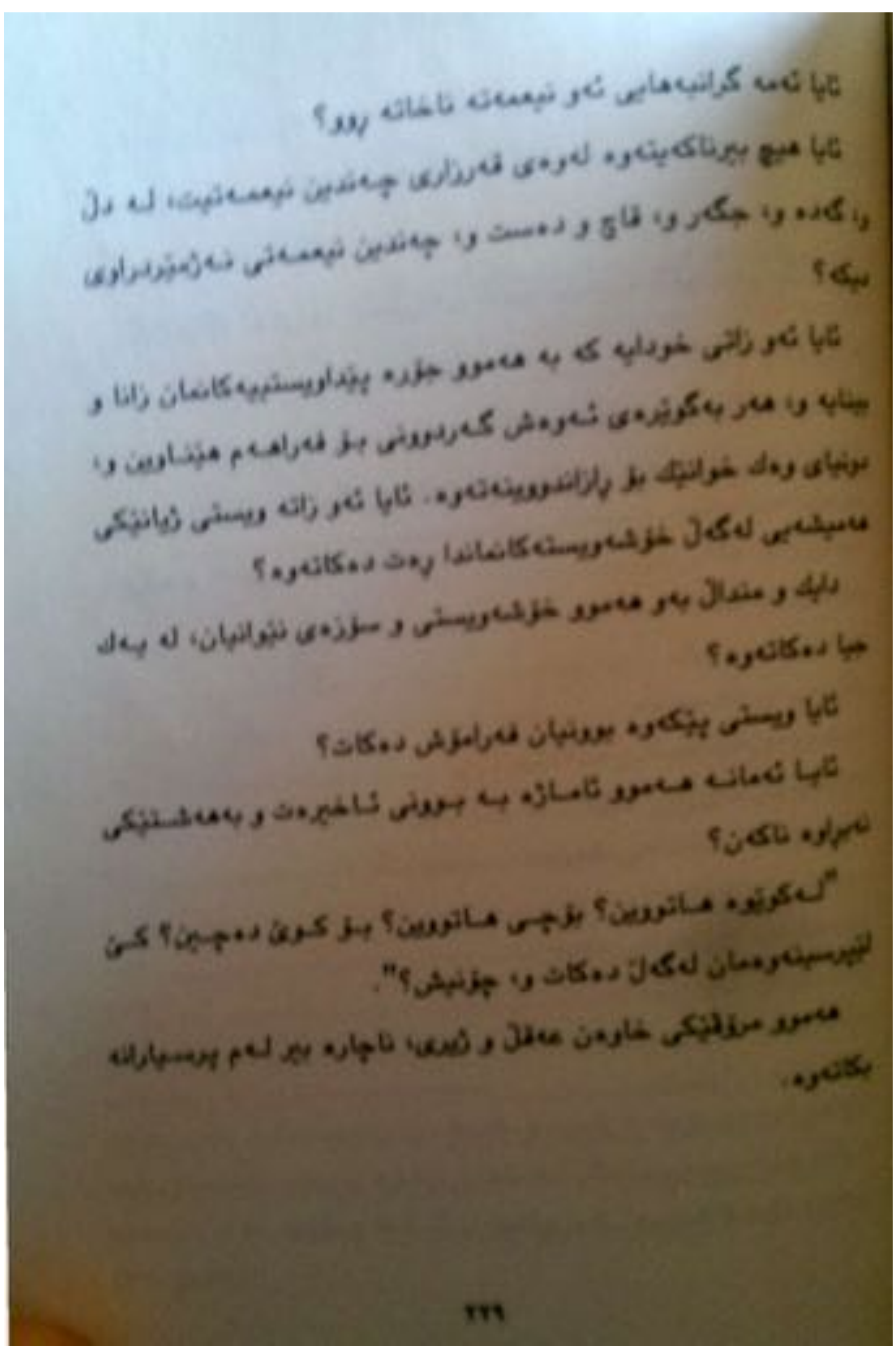
کەواتە هەر ئەو زاتەی گەردوونی بەدیهێناوە، مرۆڤیشی بەدیهێناوە.

چونکە هەردووکیانی بەگوێرەی یەکتر و وەك تەواوکەری یەك ئافەراندووە.

بیربکەنەوە، مرۆڤ لە دونیادا بەرانبەر هەموو کار و کردەوە و هەڵوێستێکی بەرپرسیارە، ئاخۆ تۆ بڵێی بەرپرسیار نەبێت بەرانبەر بەو نیعمەتانەی کە بە درێژایی ژیانی بەکاریهێناون؟

مرۆڤ هەموو ژیانی لەنێو نیعمەتەکانی پەروەردگاریدا بەسەر دەبات، ئایا دەگونجێت بێ لێپرسینەوە بخرێتە گۆڕەوە؟ گەر شایانی پاداشت بێت پاداشت نەدرێتەوە و، گەر شایانی سزا بێت سزا نەدرێت؟

مرۆڤ کاتێك چاوێکی نەخۆش دەکەوێت، چەندە پارەی تێدا بەخەرج دەدات؟



ئایا ئەمە گرانبەهایی ئەو نیعمەتە ناخاتە روو؟

ئایا هیچ بیرناکەیتەوە لەوەی فەرزاری چەندین نیعمەتێت، لە دڵ و گەدە و، جگەر و، قاچ و دەست و، چەندین نیعمەتی نەژمێردراوی دیکە؟

ئایا ئەو زاتی خودایە کە بە هەموو جۆرە پێداویستییەکانمان زانا و بینایە و، هەر بەگوێرەی ئەوەش گەردوونی بۆ فەراهەم هێناوین و، دونیای وەک خوانێک بۆ رازاندووینەتەوە. ئایا ئەو زاتە ویستی ژیانێکی هەمیشەیی لەگەڵ خۆشەویستەکانماندا رەت دەکاتەوە؟

دایک و منداڵ بەو هەموو خۆشەویستی و سۆزەی نێوانیان، لە یەک جیا دەکاتەوە؟

ئایا ویستی پێکەوە بوونیان فەرامۆش دەکات؟

ئایا ئەمانە هەموو ئاماژە بە بوونی ئاخیرەت و بەهەشتێکی نەبڕاوە ناکەن؟

"لەکوێوە هاتووین؟ بۆچی هاتووین؟ بۆ کوێ دەچین؟ کێ لێپرسینەوەمان لەگەڵ دەکات و، چۆنیش؟".

هەموو مرۆڤێکی خاوەن عەقڵ و ژیری، ناچارە بیر لەم پرسیارانە بکاتەوە.

هەموو بوونەوەر یەك ئافەرێنەری هەیە، ئەو زاتە ئێمەشی بۆ تاقیکردنەوەیەك ناردووەتە سەر زەوی، پاش مردنیش لێپرسینەوەمان لەگەڵ دەکات.

گەر بانگەشەش بۆ پێچەوانەی ئەمە بکەین، ئەوا ئەم ڕاستییانە هەر وەك خۆیان دەمێنن و ناگۆڕێن.

چونکە باوەڕ نەکردن بەمانە، بەڵگە نییە بۆ نەبوونی بەدیهێنەر و ڕۆژی لێپرسینەوە، بەڵکو بەڵگەیە بۆ خۆگرفتارکردنمان بە سزایەکی نەبڕاوە و نەچوونە بەهەشتەوە.[1]

١- ئەوەی لەم باسانەدا بەدیمان کرد، کۆمەڵە ڕاستییەکن لە خودی خۆماندا بوونیان هەیە و ئاڕاستەمان دەکەن بۆ تێڕامان و بیرکردنەوە و گەڕان بەدوای ڕاستیی ژیان و بوونەوەردا. تا هەر مرۆڤێك بە گەیشتن بە ڕاستی، ژیانی پڕ ڕووناکی و ئاسوودەیی بکات. (وەرگێڕ)

پێڕست

HALİT ERTUĞRUL

بەدرێژایی مێژوو، بیرمەند و زاناکان هەزاران جار لە خۆیان پرسیوە: "من کێم؟".

ڕەنگە ئەم پرسیارە لای هەندێك مایەی گاڵتەجاڕی بێت، بەڵام ئایا بەڕاستی مرۆڤ چەندێك خۆی دەناسێت؟

ئەو مرۆڤەی بە پەنهانەکانی دونیا شارەزایە و، لە زانست و تەکنەلۆجیادا هەنگاوی زۆری ناوە و، تا بۆشاییەکانی ئاسمان ملی ناوە؛ یان ئەو بوونەوەرەی ئارەزووی بەدەستهێنانی سەرکەوتن و دەستکەوتەکانە.. لە ناسینی خۆیدا چەندێك دەستکەوتی هەبووە؟

مرۆڤ بۆ ئەوەی بگاتە بڕیارێك سەبارەت بە بوون و ماهیەتی خۆی، دەبێت سەرەتا وەڵامی ئەو پرسیارانە بدۆزێتەوە کە سەبارەت بە خۆیین.

مەگەر ئەو مرۆڤەی نازانێت کێیە و خۆی ناناسێت، چۆن لەژیاندا ئاسوودە و خۆشحاڵ دەبێت؟

ئەی ئەوانەی دەتانەوێت بزانن کێن.. فەرموون.. ئەم کتێبە باسی ئێوە دەکات.



ناوەندی ڕاگەیاندنی ئارا

ARA Media Center

www.aramediacenter.com

info@aramediacenter.com



نرخی(٤٠٠٠) دینارە

Scanned by CamScanner